Л. В. Смолова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Учебное пособие

БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА

ФЛИНТА
НАУКА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебное пособие раскрывает традиционные темы, входящие в курс психологического консультирования: психологическое консультирование как вид психологической помощи, стадии консультативного процесса, техники психологического консультирования, манипуляции, кризисы, суицид, утраты, насилие. И тем не менее изложение знакомого материала имеет свои отличительные особенности. На первое место поставлен человек, занимающийся консультированием – консультант. В процессе обсуждения классических тем особое внимание уделяется значению формирования его позиции как Человека и Профессионала, зрелости мировоззрения, так как именно от этого будет зависеть успешность его работы. Кроме того, автор является приверженцем концепции логотерапии и предлагает читателю посмотреть на кризисные состояния и всю работу в психологическом консультировании в целом через призму учения о смыслах.

Учебное пособие может быть использовано при преподавании и изучении курса по специальности 030301.65 – «Психология», специализации «Психологическое консультирование». Книга будет полезна студентам, психологам, входящим в профессию, работающим психологам, а также всем интересующимся психологическим консультированием.

- Л.В. Смолова
- Введение
- Благодарности
- Глава 1
  -
  - Виды консультативной психологической помощи
  - Характерные черты различных видов консультативной психологической помощи
  - Сходства и различия психологического консультирования с другими видами консультативной психологической помощи
  - Цели психологического консультирования: классический подход
  - Цели психологического консультирования: продолжение
  - Трудности входящих в профессию консультантов
- Глава 2
- Глава 3

- Содержательный уровень: Исследование проблемного пространства
- Процессуальный уровень: Техники активного слушания
- Прояснение как техника активного слушания

- Глава 4
  - Описание манипулятивных ролей
  - Взаимосвязи манипулятивных ролей или «патологические сцепки»
  - Смена ролей
  - Манипулятивные роли в жизни и в кабинете психолога
  - Внутренние манипулятивные сцепки
  - Действия психолога при взаимодействии с клиентом-манипулянтом
- Глава 5
  - Чем может закончиться стадия кризиса?
  - Применение логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных состояниях
  - Хвалебная песнь кризису
- Глава 6
  - Смерть как психологическая проблема
  - Отношение к суициду в различных сообществах
  - Концепции суицида
  - Репрессивный[148] и биологический подходы
  - Социологический подход
  - Психологический подход
  - Социально-психологический подход
  - Клинико-психологический подход
  - Интегративный подход
  - Общие черты суицидального поведения
  - Этапы суицидального процесса
  - Консультирование суицидальных клиентов
  - Помощь психолога в выходе из суицидального кризиса: логотерапевтический подход
- Глава 7
  - Виды утрат
  - Характеристики горя
  - Стадии течения горя
  - Осложненное горе

    - Консультирование клиентов в состоянии утраты
    - Самостоятельный выход из острого горя
    - Помощь психолога в интеграции утраты: логотерапевтический подход
- Глава 8
    -
    - Насилие и агрессия
    - Домашнее насилие
    - Цикл домашнего насилия
    - Насилие в коллективе
    - Самостоятельный, но не качественный выход из ситуации насилия
    - Помощь психолога в выходе из ситуации насилия
    - Особенности психологической работы с жертвами насилия
    - Позиция консультанта
    - Помощь жертвам насилия с позиции логотерапии: преодоление жертвы в себе
    - Оценочный подход
    - Безоценочный подход
    - Взаимные потребности жертвы и насильника
    - Проработка актуальной роли во внешней сцепке жертва – насильник
    - Проработка внутренней сцепки жертва – насильник
    - Обретение новой идентификации
    - Уровень действия
- Глава 9
    -
    - Динамика кризисных состояний: поиск картины мира
    - Становление консультанта: путь Ремесленника, Профессионала, Личности и Мастера
    - Путь Мастера – создание целостной картины мира: правила движения по Пути
- Вместо заключения
- Приложения
    - К главе 1
    - К главе 3
    - К главе 8
    - К главе 9
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4

- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48

- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59
- ○ 60
- ○ 61
- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66
- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69
- ○ 70
- ○ 71
- ○ 72
- ○ 73
- ○ 74
- ○ 75
- ○ 76
- ○ 77
- ○ 78
- ○ 79
- ○ 80
- ○ 81
- ○ 82
- ○ 83
- ○ 84
- ○ 85
- ○ 86
- ○ 87
- ○ 88
- ○ 89
- ○ 90
- ○ 91
- ○ 92

- ○ 93
- ○ 94
- ○ 95
- ○ 96
- ○ 97
- ○ 98
- ○ 99
- ○ 100
- ○ 101
- ○ 102
- ○ 103
- ○ 104
- ○ 105
- ○ 106
- ○ 107
- ○ 108
- ○ 109
- ○ 110
- ○ 111
- ○ 112
- ○ 113
- ○ 114
- ○ 115
- ○ 116
- ○ 117
- ○ 118
- ○ 119
- ○ 120
- ○ 121
- ○ 122
- ○ 123
- ○ 124
- ○ 125
- ○ 126
- ○ 127
- ○ 128
- ○ 129
- ○ 130
- ○ 131
- ○ 132
- ○ 133
- ○ 134
- ○ 135
- ○ 136

- ○ 137
- ○ 138
- ○ 139
- ○ 140
- ○ 141
- ○ 142
- ○ 143
- ○ 144
- ○ 145
- ○ 146
- ○ 147
- ○ 148
- ○ 149
- ○ 150
- ○ 151
- ○ 152
- ○ 153
- ○ 154
- ○ 155
- ○ 156
- ○ 157
- ○ 158
- ○ 159
- ○ 160
- ○ 161
- ○ 162
- ○ 163
- ○ 164
- ○ 165
- ○ 166
- ○ 167
- ○ 168
- ○ 169
- ○ 170
- ○ 171
- ○ 172
- ○ 173
- ○ 174
- ○ 175
- ○ 176
- ○ 177
- ○ 178
- ○ 179
- ○ 180

- ○ 181
- ○ 182
- ○ 183
- ○ 184
- ○ 185
- ○ 186
- ○ 187
- ○ 188
- ○ 189
- ○ 190
- ○ 191
- ○ 192
- ○ 193
- ○ 194
- ○ 195
- ○ 196
- ○ 197
- ○ 198
- ○ 199
- ○ 200
- ○ 201
- ○ 202
- ○ 203
- ○ 204
- ○ 205
- ○ 206
- ○ 207
- ○ 208
- ○ 209
- ○ 210
- ○ 211
- ○ 212
- ○ 213
- ○ 214
- ○ 215
- ○ 216
- ○ 217
- ○ 218
- ○ 219
- ○ 220
- ○ 221
- ○ 222
- ○ 223
- ○ 224

- ○ 225
- ○ 226
- ○ 227
- ○ 228
- ○ 229
- ○ 230
- ○ 231
- ○ 232
- ○ 233
- ○ 234
- ○ 235
- ○ 236
- ○ 237
- ○ 238
- ○ 239
- ○ 240
- ○ 241
- ○ 242
- ○ 243
- ○ 244
- ○ 245
- ○ 246
- ○ 247
- ○ 248
- ○ 249
- ○ 250
- ○ 251
- ○ 252
- ○ 253
- ○ 254
- ○ 255
- ○ 256
- ○ 257
- ○ 258
- ○ 259
- ○ 260
- ○ 261
- ○ 262
- ○ 263
- ○ 264
- ○ 265
- ○ 266
- ○ 267
- ○ 268

- ○ 269
- ○ 270
- ○ 271
- ○ 272
- ○ 273
- ○ 274
- ○ 275
- ○ 276
- ○ 277
- ○ 278
- ○ 279
- ○ 280
- ○ 281
- ○ 282
- ○ 283
- ○ 284
- ○ 285
- ○ 286
- ○ 287
- ○ 288
- ○ 289
- ○ 290
- ○ 291
- ○ 292
- ○ 293
- ○ 294
- ○ 295
- ○ 296
- ○ 297
- ○ 298
- ○ 299
- ○ 300
- ○ 301
- ○ 302
- ○ 303
- ○ 304

Л.В. Смолова
Психологическое консультирование
Учебное пособие

© Смолова Л.В., 2016
© Издательство «ФЛИНТА», 2016

Введение

Оглянуться назад,
Заново пережить и подвести черту…
Что нужно еще, чтобы начать новую жизнь?..

Перепевы – они скучны всегда.

По теме психологического консультирования написано так много! Повторяться очень не хочется.

Да и любой жанр литературы по психологическому консультированию (учебник, книга или лекции), на мой взгляд, в какой-то мере похож на руководство по пользованию компьютером. Вроде как шаги работы описаны, и довольно четко. Но срабатывает режим «реального времени» и «индивидуального опыта». И даже имея под рукой какие-то схемы, это порой не спасает пользователя от ошибок или зависания сей умной машины.

А в психологическом консультировании все намного сложнее, потому что человек как система, сидящая перед консультантом, – живая, многогранная, многоуровневая и постоянно меняющаяся. Синтез частей, так сказать. Ее невозможно просчитать. И выскажу очевидную мысль, успех работы связан со многими факторами, решающими из которых являются профессиональный опыт и внутренняя зрелость самого психолога.

Опыт чтения лекций в Санкт-Петербургском государственном институте психологии и социальной работы более 14 лет показал довольно сильный и устойчивый интерес слушателей к этому курсу.

Количество часов, как правило, является очень ограниченным (что ж, это особенность академического образования, цель которого дать представление о многообразии направлений, теорий, течений и методов в психологии). Поэтому те, кто настроен на получение знаний и дальнейшую деятельность в профессии, стараются взять чем больше информации, тем лучше.

Нетерпение, желание охватить все и сразу – очень хорошие качества, свидетельствующие об интересе, готовности трудиться.

Всегда благоприятным (более того, единственно возможным!) является сочетание академического и практического образования, посещение тренингов и семинаров вне учебного процесса в институте. Возможно – практика на телефоне доверия.

Однако желание быть профессионалом «здесь и сейчас»,

столь часто наблюдающееся у студентов, при всем уважении к этому настрою несколько наивно.

К сожалению, очень часто встречается механистический подход: недостаточно широкий взгляд на консультирование в целом, неглубокое знание теории, стремление побыстрее наработать техники, причем только те, которые с точки зрения студента «работают хорошо». И «сделать» клиента, т. е. решить в короткие сроки то, что он заявляет как свою проблему. В голове не редко просчитывается экономическая выгода и сумма будущей заработной платы, на которую можно рассчитывать в месяц.

При этом не такое большое внимание уделяется собственной личности и готовности работать с собой. Требование обязательной личной терапии нередко игнорируется или выполняется лишь частично (сходил пару раз, поработал с собой – и хватит).

Очень часто задается вопрос: сколько лет нужно выпускнику, чтобы освоить профессию психолога-консультанта и состояться в ней?

Конечно, точной цифры не назовет никто.

Но рассматривать данную профессию (а мы говорим не о психологии вообще, а именно о специалисте, занимающемся психологическим консультированием) как что-то, чего можно достичь очень быстро и зарабатывать много денег, невозможно.

В представлении студентов есть очень много иллюзий, о некоторых из них мы поговорим в рамках предложенных глав. Разговор на эти темы, с нашей точки зрения, необходим, чтобы слушатели адекватно оценили свои желания и возможности с реальным положением дел.

Как объяснить слушателям, что простое восприятие информации «через голову» не только не поможет им в профессии, но может повредить самому консультанту? (Бездумное применение техник – дорога в выгорание. Причем трагедия состоит в том, что сам входящий в профессию часто это не осознает.)

Как донести, что это не та профессия, где вообще можно делать что-то механистически, не вкладывая туда Душу, которую, между прочим, надо все время совершенствовать?

Как рассказать, что столь часто употребляющаяся фраза «психолог работает собой» не просто красивые слова? И за ними стоит самый настоящий труд?..

Впрочем, наверное, объяснить все это нельзя. Студент должен будет осознать это сам, на личном опыте, в процессе становления в профессии. Если, конечно, сможет…

Цель настоящего учебного пособия состоит не в том, чтобы

просто предоставить информацию по темам, рассматриваемым в рамках курса (ее можно найти во многих источниках). Но в том, чтобы поставить на первое место в психологическом консультировании самого консультанта. В том, чтобы осознать суть и значение его позиции, как Человека и как Профессионала. В осмыслении важности формирования собственной картины мира. Именно в этом – ключ к успеху консультанта.

Несомненно, все идеи, высказанные выше, не новы, но прочувствованы автором на себе. Совершенно не претендуя на что-то, буду рада, если для кого-то они окажутся полезными.

Благодарности

Выражаю глубокую признательность уважаемым рецензентам:

В. И. Курпатову – вице-президенту Российской психотерапевтической ассоциации, профессору, доктору медицинских наук;

С. Л. Соловьевой – зав. кафедрой психологии и педагогики медицинского университета им. И.И. Мечникова, профессору, доктору психологических наук – за неформальный подход и ценные советы при подготовке рукописи к печати.

Также хочется выразить искреннюю благодарность Елене Б. – за глубину, мужество, душевную щедрость и мудрость; моральную и материальную поддержку в издании данной книги.

Автор будет признателен за отзывы и комментарии, которые можно присылать по адресу: lidia_smolova@mail.ru

Глава 1
Психологическое консультирование как вид консультативной психологической помощи

Знать, кто ты такой,
И уважать других —
Долг мудрого человека.

Прежде чем говорить о самом психологическом консультировании, необходимо понять место, которое оно занимает среди других видов психологической помощи. Для того чтобы понимать, где начинается и заканчивается психологическое консультирование и возникает что-то другое, свободно и ответственно действовать на своей территории и не переходить границ собственной компетентности, мы начнем с того, что найдемся в пространстве.

Вот прямо сейчас ответьте на вопрос: в чем отличие между психиатрией, психоанализом, психотерапией и психологическим консультированием? То, что все они начинаются с «пси» и имеют непосредственное отношение к душе – это понятно. (И несмотря на то, что тут же возникает вопрос: а что такое Душа, мы, как и положено психологам, не будем здесь зацикливаться на сем неясном предмете исследования.) Но различие-то в чем?

Ответ на этот вопрос имеет принципиальное значение. И несмотря на его очевидность, практика показывает, что даже студенты старших курсов психологических вузов недостаточно внятно могут ответить на него.

Тема различия консультирования и психотерапии обсуждается практически в каждом учебнике и монографии по психологическому консультированию или психотерапии. Однако, несмотря на исключительную актуальность, в отечественных и зарубежных источниках представлены не имеющие четкости и ясности, часто противоречивые сведения[1].

Тем не менее мы постараемся очертить границы психологического консультирования, обратив при этом внимание на соседствующие с ним области.

А.Г. Лидерс[2] выделяет три слоя работы психолога в целом (критерием является разное отношение психологов к человеку – носителю психики).

1. **Теоретическая психология** исследует (изучает,

наблюдает, экспериментирует) человека – носителя психики. В слое теоретической психологии работают психологи-исследователи. А человек – носитель психики для психолога-исследователя превращается в испытуемого.

2. **Прикладной психолог** соорганизует деятельность других профессионалов (врачей, педагогов, менеджеров и т. д.), которые не имеют психологических знаний о человеке, но часто хотят их иметь для регуляции своей деятельности по отношению к человеку.

3. **Практическая психология** восстанавливает непосредственные отношения с человеком – носителем психики. Но теперь это отношения оказания психологической помощи, а человек здесь уже не испытуемый, а клиент. Практический психолог имеет собственную практику – практику оказания психологической помощи добровольно обратившемуся к нему клиенту.

Очевидно, что нас будет интересовать область практической психологии и психологической помощи.

Под **психологической помощью** понимают область практического применения психологии, ориентированную на повышение социально-психологической компетентности людей[3]; профессиональную помощь психолога в разрешении психологических проблем клиента[4].

В литературных источниках можно обнаружить различное представление о видах и формах психологической помощи[5]. Перечисляются такие виды психологической помощи как: *психопрофилактика* (предупреждение); *психологическое просвещение (в* консультировании); *психодиагностика* (выявление проблем и других психологических показателей); *психологическое консультирование* (психологическая помощь людям, находящимся в пределах психологической нормы в адаптации, развитии и расширении личностного потенциала); *психотерапия* (направлена на решение глубинных личностных проблем и глубинную трансформацию личности); *психиатрия* (медицинский вид помощи, использование медикаментов, либо гуманистическая психиатрия, которая рассматривает человека не как больного, а как человека с другим мировоззрением, использует медикаменты ограниченно, следовательно, идет по психотерапевтическому пути); *психокоррекция* (восстановление нормы как с точки зрения эмоционального состояния, так и с точки зрения личностных черт).

Подобная структура, пытающаяся охватить все виды помощи, является исключительно дискуссионной, поскольку не имеет с нашей точки зрения в своей базе достаточно логических

оснований.

Мы будем говорить именно о **консультативной психологической помощи как специально организованном процессе взаимодействия консультанта и клиента, с целью актуализации дополнительных сил и способностей клиента для отыскания новых возможностей преображения актуальной ситуации и собственной жизни в целом**. Таким образом, эта помощь осуществляется не в форме лекций, семинаров или проведения тестовых психологических методик, а именно в рамках индивидуальных или групповых консультаций.

В настоящее время основными видами консультативной психологической помощи являются: психотерапия, психологическое консультирование, консультирование в рамках медицинской (клинической) психологии, психологическая коррекция, телефонное консультирование и консультирование по скайпу. Объясним нашу логику более подробно.

В рассматриваемые нами виды мы **не включили** *психиатрию.* Напомним, что **психиатрия** (психе – душа; терапия – лечение) – медицинская дисциплина, изучающая причины и сущность психических болезней, их проявления, течение, способы их лечения и предупреждения, систему организации помощи больным. Основным методом является клиническое исследование. Кроме того, современная психиатрия использует нейрофизиологические, биохимические, иммунологические, генетические, психологические, эпидемиологические и другие методы. Особенности оказания помощи в данной области не всегда связаны только с методом «лечения словом» как консультативной психологической помощью.

Психодиагностика (психе – душа; диагностикос – способность распознавать) – отрасль психологии, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности. Применение психодиагностики в рамках психологического консультирования зависит от парадигмы, в которой работает консультант, и от целей, поставленных перед ним.

Результаты психологического диагноза, выявленные при помощи тестов – серии однотипных стандартизированных кратких испытаний, – могут быть использованы при осуществлении консультативной психологической помощи; однако являются инструментарием, но не помощью как таковой.

Взгляд на психологическую диагностику с точки зрения ракурса оказания помощи говорит о том, что это есть лишь промежуточный этап с точки зрения оказания помощи.

В обсуждаемых нами видах консультативной

психологической помощи нет и *психопрофилактики.* В Психотерапевтической энциклопедии[6] указывается, что психопрофилактика разрабатывает и внедряет в практику меры по предупреждению психических заболеваний, их хронизации; способствует реабилитации психически больных.

Психологическая профилактика, например, предусматривает деятельность по разработке, апробации и внедрению развивающих программ для детей разных возрастов с учетом задач каждого возрастного этапа; контролю за соблюдением психогигиенических условий обучения и развития детей в образовательных учреждениях и семье; обеспечению условий оптимального перехода детей на следующую возрастную ступень; подготовке детей и подростков к сознанию тех сфер жизни, в которых они хотели бы реализовать свои способности и знания; своевременному предупреждению возможных нарушений психосоматического и психического здоровья детей.

Несомненно, психопрофилактика может проводиться в рамках психологического консультирования как взаимодействие консультанта и клиента, с целью осознания защитных сил и ресурсов последнего, что может помочь осознать и усилить внутренние возможности его организма. В этом случае она представляет собой частный случай психологического консультирования.

Психологическое просвещение – раздел профилактической деятельности специалиста-психолога, направленный на формирование у населения, учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания. Так же как и в предыдущем случае, являясь психологической помощью в целом, просвещение не имеет отношения к взаимодействию в рамках консультативной психологической помощи.

Далее мы рассмотрим виды консультативной психологической помощи более подробно по мере их возникновения.

Виды консультативной психологической помощи

Основанием для рассмотрения психотерапии как вида консультативной психологической помощи является ее направленность на достижение психологических изменений. По выражению Б.Д. Карвасарского[7], несмотря на то что всякую психотерапию можно считать консультированием, не всякое консультирование является психотерапией.

Психотерапия стала первым методом «лечения словом». Термин «психотерапия» был предложен в 1872 г. Д. Тьюком, который впервые использовал его в своей книге «Иллюстрация влияния разума на тело». Хотя первая систематическая дискуссия на тему психотерапии была открыта Райльсом книгой «Метод психического лечения» в 1803 г., а первое преподавание как самостоятельной дисциплины начато в 1811 г. Хайнротом.

Мы не будем затрагивать историю становления психотерапии в нашей стране и за рубежом, обозначив лишь основные этапы ее развития[8].

Во второй половине XIX в. в России и Европе происходит зарождение и развитие научных представлений о гипнозе, а также негипнотических методов психотерапии (рациональная психотерапия П. Дюбуа, арететерапия А.И. Яроцкого, психотерапия миросозерцанием Д. Марциновского и др.).

В 1895 г. З. Фрейд после многочисленных попыток усовершенствовать технику гипнотического лечения больных неврозами открывает метод свободных ассоциаций. С помощью их интерпретации оказалось возможным выявить бессознательное значение слов, поступков и продуктов воображения (сновидений и фантазий) и понять, как эти скрытые содержания связаны с болезненными симптомами. Через анализ происходит синтез – восстановление целостности личности. Необходимой частью психоанализа было создание контекста, в котором непонятные для пациента чувства, действия и мысли, являющиеся источником невротических нарушений, могут быть объяснены, т. е. обретают смысл, связываются в последовательный и внятный рассказ. Таким образом, появился новый метод лечения – лечение словом. Интересно, что Слову Фрейд придавал особое значение. Не случайно он сравнивал написанные им истории болезни с романами и даже получил (в 1930 г.) литературную премию имени Гете.

Как мы помним из истории психотерапии, психоанализ дал

толчок формированию других направлений. Развиваются юнгианское, райхианское, адлерианское направления, направления К. Хорни, Г. Саллевана, М. Кляйн, Э. Эриксона, А. Ассаджиоли и др.

Таким образом, метод «лечения словом» в Европе находился в состоянии активного становления. Однако приход Гитлера к власти в 1933 г., складывающаяся политическая ситуация, впоследствии война, оказали сильное влияние как на всю жизнь общества в целом, так и на становление психотерапии. Результатом стал отток интеллектуальных сил из Европы и формирование центра психотерапевтической мысли на этот период в США.

К середине XX в. за рубежом насчитываются десятки теорий личности, разрабатывающих не только глубокие теоретические концепции, но и применяющих их на уровне практики.

Развитие психоанализа в России в первой половине XX в. было приостановлено революцией 1917 г., гражданской войной и господствующей идеологией.

Большой вклад в развитие отечественной коллективной психотерапии, как известно, внес В.М. Бехтерев. Особое значение он придавал сочетанию индивидуального и группового психотерапевтических методов. Развитием коллективной психотерапии в нашей стране кроме В.М. Бехтерева занимались Д.С. Озерецковский (1927), В.А. Гиляровский (1946), Н.В. Иванов (1960), В.Н. Мясищев (1967), В.Е. Рожнов (1971), Р.А. Зачепицкий (1976) и др.

В СССР в 1930—1940-х годах В.Н. Мясищевым, на основе разработанной им клинико-патогенетической концепции неврозов человека, была предложена система патогенетически обоснованной психотерапии при этих заболеваниях. Сущность патогенетической психотерапии заключалась в том, что проводимая терапия носила прежде всего психофизиологический и социально-педагогический характер, при котором больной вновь обретал смысл жизни посредством самоперевоспитания в ходе преодоления болезни. Однако на создание патогенетической психотерапии не могла не повлиять идеология советского общества. Следствием стали чрезмерно частые ссылки на марксистско-ленинскую методологию и учение о высшей нервной деятельности и критика психоанализа.

Первые кафедры психотерапии в СССР были открыты в медицинских институтах усовершенствования врачей в Харькове (1962), Москве (1966) и Ленинграде (1982). Именно тогда начался активный процесс становления психотерапии.

Для понимания отношений между психотерапией и другими

видами консультативной психологической помощи (прежде всего медицинской (клинической) психологией и психологическим консультированием) мы остановимся на приказах, регламентирующих деятельность в данной профессии.

В 1975 г. выходит приказ Министерства здравоохранения СССР № 791 от 2 сентября 1975 г. *«О мерах по улучшению психотерапевтической помощи населению».* Он содержит положение об открытии в стране в качестве эксперимента нескольких сот психотерапевтических кабинетов в общесоматических поликлиниках крупных городов, приблизивших психотерапию к населению и сделавших ее более доступной и понятной для пациентов. По данным на 1980 г., в России психотерапевтические кабинеты были организованы в 150 поликлиниках 46 крупных городов[9]. В связи с этим впервые возникает вопрос о необходимости систематической подготовки психотерапевтов-профессионалов. Она проводилась на двух кафедрах психотерапии в институтах усовершенствования врачей, а также в профильных научно-исследовательских институтах.

Однако отсчет эпохи новейшей психотерапии в СССР можно начинать с 1985 г., когда произошли следующие важнейшие события: 1) вступил в силу приказ № 750; 2) впервые появилась специальность врача-психотерапевта и 3) вышла книга Б.Д. Карвасарского «Психотерапия»[10].

Вторым приказом Министерства здравоохранения СССР № 750 от 31 мая 1985 г. *«О дальнейшем совершенствовании психотерапевтической помощи населению»* был сделан следующий шаг в развитии отечественной психотерапии: психотерапия была включена в качестве самостоятельной отрасли медицины в номенклатуру врачебных специальностей, а в номенклатуре врачебных должностей появилась должность «врач-психотерапевт». В приказе указывается, что врач-психотерапевт имеет специальную подготовку по психиатрии и психотерапии. В связи с положением приказа об открытии психотерапевтических кабинетов в городских поликлиниках, обслуживающих не менее 30 тыс. взрослого населения, наметилась тенденция превращения психотерапии в массовую общемедицинскую специальность.

Третьим приказом Министерства здравоохранения России № 294 от 30 октября 1995 г. *«О психиатрической и психотерапевтической помощи»* были сформулированы основные требования к образовательному стандарту по специальности «психотерапия», типовым программам и планам непрерывной подготовки по данной специальности; нормативные требования к оснащению психотерапевтических подразделений (кабинетов и отделений); к должностным инструкциям бригады специалистов,

оказывающих психотерапевтическую помощь (в число этих специалистов входят врач-психотерапевт, клинический психолог, специалист по социальной работе – социальный работник). В соответствии с этим приказом психотерапевт определяется как специалист с высшим образованием по специальности «Лечебное дело», имеющий предшествующую специализацию по психиатрии и стаж практической работы в качестве врача-психиатра как минимум 3 года. И только затем возможна его подготовка по субспециальности в психиатрии – по психотерапии.

Существенное значение имели и приказы Министерства здравоохранения России № 391 от 26 ноября 1996 г.[11] и № 226 от 28 июля 1997 г.[12]. В них, в частности, содержатся требования к профессиональной непрерывной подготовке медицинских психологов и специалистов по социальной работе, а также принципы взаимодействия бригад, состоящих из указанных специалистов. Таким образом, была сформулирована концепция развития психотерапевтической службы, в основу которой заложены следующие элементы: образовательные стандарты и требования к обучению специалистов, участвующих в оказании психотерапевтической помощи; система образовательных учреждений, проводящих подготовку специалистов, положения по их взаимодействию; нормативы оснащения психотерапевтических подразделений (кабинетов и отделений); потребность в психотерапевтической помощи для населения.

На развитие психотерапии в России оказала влияние *Страсбургская декларация психотерапии* (принята 21 октября 1990 г.), которая содержит в себе в качестве основного положения утверждение, что психотерапия/консультирование является независимой дисциплиной, практическая работа в которой предполагает наличие самостоятельной, независимой профессии.

Европейская ассоциация психотерапевтов (основана в 1991 г.) официально использует двойной термин «психотерапия/ консультирование»; ее основная задача заключается в продвижении ключевых положений страсбургской декларации.

В 1990-х годах происходит рождение двух общественных профессиональных организаций: Российская психотерапевтическая ассоциация (1995 г.) и Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига (1996 г.), которые по-разному понимают профессию психотерапевта.

Профессиональная психотерапевтическая лига – интенсивно развивающееся, независимое профессиональное объединение психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов – всех тех специалистов, которые занимаются или обучаются психотерапии, созданное для

развития как профессионалов в области психотерапии, так и психотерапии как новой профессии[13]. Профессия психотерапевта рассматривается достаточно широко. К ней допускаются те, кто: «…получил высшее образование в области медицины, психологии, педагогики, социальной работы, философии, информационных технологий, имеет документы установленного образца и удостоверяющие данный факт, признаваемые в Российской Федерации… успешно прошел процедуру отбора к лицензионному психотерапевтическому образованию». Сама психотерапия определяется как «специфическая профессиональная форма эффективного психического (психологического) взаимодействия с целью развития индивидуального и социального, психического, а также интегрального здоровья и благополучия».

Российская психотерапевтическая ассоциация является добровольным общественным объединением врачей и других специалистов (психологов, социальных работников), работающих в области психотерапии, созданным в целях совершенствования их профессиональной, научной, просветительской деятельности и повышения эффективности психотерапевтической помощи населению.

Нормативными документами в области психотерапии и медицинской (клинической) психологии являются[14] «Положение о лицензировании медицинской деятельности» (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.04.2008 № 241) (в перечне услуг указана психотерапия), приказ Минздрава РФ от 16 сентября 2003 г. № 438 «О психотерапевтической помощи» и другие документы.

Психотерапия рассматривается исключительно в рамках медицинской сферы: «психотерапевтическая деятельность реализуется в качестве самостоятельной медицинской специальности…».

М.М. Решетников[15] указывает, что первым и самым актуальным вопросом является кадровое обеспечение психиатрической и психотерапевтической служб. Эта проблема, однако, отличается трудной преодолимостью, поскольку, во-первых, требует пересмотра практически всех руководящих документов, во-вторых, часть решений сводится к тому, как осуществлять подготовку психотерапевтов и какова последовательность этой подготовки.

В большинстве европейских стран психотерапия – это самостоятельная специальность (в рамках медицины, а не психиатрии), или даже самостоятельная профессия (вне медицины). Автором подробно проводится анализ западного

опыта, и в частности того, как осуществляется подготовка клинических психологов и врачей к деятельности психотерапевтов. Для решения этих проблем центральным становится не обсуждение программы подготовки, а выработка стратегии их решения.

В последнее время было предложено несколько проектов закона о психотерапии: *«О профессиональной психотерапевтической деятельности»* (автор – Профессиональная психотерапевтическая лига); *«Закон (проект) о психотерапии и специалистах, занимающихся психотерапевтической деятельностью»* (автор – Российская психотерапевтическая ассоциация); *Закон (проект) РФ «О психотерапии»* (автор – Ульяновская ассоциация трансактного анализа) и др.

Предложенные проекты закона о психотерапии видят данную дисциплину совершенно по-разному[16], что отражает состояние нечеткого понимания области психотерапии в целом.

В.В. Макаров[17] указывает, что в самой психотерапии выделяют «шесть моделей»: медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, философскую и недифференцированную.

Работая в медицинской модели, психотерапевт занят лечением и профилактикой заболеваний и расстройств здоровья; в психологической модели – психологическими проблемами, нарушениями адаптации и, условно говоря, неуспешностью человека, группы, семьи; в педагогике – работа с личностью педагогов, а также с учащимися и их семьями. Психотерапия в ее социальной модели направлена на формирование адаптивного поведения человека в изменяющемся обществе. Философская модель психотерапии занята мировоззрением человека. Тем не менее описание данных моделей, с нашей точки зрения, не способствует четкости в понимании самой психотерапии.

Как мы видим, в настоящее время в профессиональном сообществе прослеживается отсутствие единого представления о сути профессии психотерапевта, в название которой представители разных концепций вкладывают совершенно разное значение.

В определениях психотерапии преобладает медицинская направленность и терминология[18], хотя в психологических словарях акцент делается на широкое применение этого вида помощи[19].

Итак, кто такой психотерапевт? Врач, т. е. специалист, который кроме беседы может назначить фармакотерапию? Или профессионал, не имеющий медицинского образования, но осуществляющий воздействие словом?[20] Рассуждать об этом

можно очень много.

Но пока не принят новый закон о психотерапевтической помощи, имеющим законодательную силу является приказ от 16 сентября 2003 г. № 438 *«О психотерапевтической помощи»,* в котором под врачом-психотерапевтом понимается «специалист с высшим медицинским образованием по специальности “лечебное дело” или “педиатрия”, прошедший подготовку по специальности “психиатрия” в интернатуре, клинической ординатуре, а также прошедший профессиональную переподготовку либо клиническую ординатуру по психотерапии в медицинском образовательном учреждении высшего или дополнительного профессионального образования, либо в профильных научно-исследовательских медицинских институтах в соответствии с требованиями к образовательному стандарту типовой программой и учебным планом профессиональной переподготовки, утвержденными в установленном порядке»[21].

Согласно Приложению 1 данного приказа врач-психотерапевт «дает клиническую оценку состояния пациента, назначает и проводит необходимое психотерапевтическое вмешательство при необходимости с привлечением других методов терапии». Указанные положения приказа МЗ РФ не могут вызывать возражений, поскольку основой психотерапии как лечебной медицинской дисциплины является установленный пациенту диагноз. Не существует вненозологической психотерапии (т. е. без постановки диагноза).

Таким образом, лечебное воздействие врач-психотерапевт оказывает на основании поставленного им диагноза. Ошибочные действия врача-психотерапевта, как при установлении последнего, так и при проведении на его основе лечебного процесса с помощью психотерапевтических методов влекут за собой юридическую ответственность либо административного, либо уголовного характера в зависимости от их тяжести.

О деятельности медицинского психолога и социального работника говорится как об участвующих в оказании психотерапевтической помощи.

Таким образом, на основании действующих законов психолог не приравнивается к психотерапевту, но именуется не иначе как «медицинский психолог, участвующий в оказании психиатрической и психотерапевтической помощи» и осуществляет свою деятельность «по направлению врача» либо «совместно с врачом». Пока законы, проясняющие суть профессии, не приняты, эта версия является официальной в трактовке данных понятий.

Медицинская (клиническая) психология – область психологии, изучающая вопросы теории и практики медицины, которые связаны с психологией, и вопросы психологии больных людей, имеющие отношение к задачам диагностики, лечения и профилактики болезней. Это психологическая специальность широкого профиля, имеющая межотраслевой характер и участвующая в решении комплекса задач в системе здравоохранения, образования и социальной помощи.

Термин «клиническая психология» был введен американским психологом Лайтнером Уитмером[22], узкоопределявшим его как изучение индивидов путем наблюдения или эксперимента с намерением произвести изменение. Американская психологическая ассоциация (APA) дает такое определение: «Область клинической психологии интегрирует науку, теорию и практику с целью понять, предсказать и облегчить дезадаптацию, инвалидность и дискомфорт, равно как и способствовать адаптации, приспособляемости и личностному развитию. Клиническая психология концентрируется на интеллектуальных, эмоциональных, биологических, психологических, социальных и поведенческих аспектах функционирования человека в течение жизни, в различных культурах и на всех социоэкономических уровнях».

Предмет клинической психологии – особенности психической деятельности больного в их значении для патогенетической и дифференциальной диагностики болезни, оптимизации лечения, укрепления и сохранения здоровья.

Объект клинической психологии – больной – страдающий человек, у которого нарушено физическое, душевное или социальное благополучие.

Медицинский (или клинический) психолог – это психолог, получивший дополнительную подготовку по медицинской (клинической) психологии, которая включает (в соответствии с приказом МЗ РФ № 391 от 26.11.1996) практические навыки в области психодиагностики (в том числе и экспертной), психокоррекции, психопрофилактики и психологического консультирования.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Специальность 022700 «Клиническая психология» включает изучение таких дисциплин, как клиническая психология, нейропсихология, основы психосоматики, психология аномального развития, основы психологического консультирования, психокоррекция и психотерапия, базовые теории психотерапии, психология реабилитации и восстановление высших психических функций,

нейропсихология детского возраста, неврология, личностные расстройства и др.

Клиническая психология условно может быть подразделена на общую и частную. *Общая клиническая психология* изучает: основные закономерности психологии больного человека (категории нормальной, временно измененной и болезненной психики); психологии врача (медицинского работника); психологии повседневного взаимодействия больного и врача, психологической атмосферы лечебного учреждения; учение о психосоматических и соматопсихических взаимовлияниях; учение об индивидуальности (темперамент, характер, личность), об эволюции и этапах постнатального онтогенеза (детство, отрочество, юность, зрелость и поздний возраст), об аффективно-волевых процессах; биомедицинскую этику, включая вопросы врачебного долга, врачебной тайны и т. д.

Частная клиническая психология изучает: особенности психологии больных с различными формами нервно-психических расстройств, которые могут являться объектом деятельности врача любой специальности; психологию больных на этапах подготовки, проведения хирургических вмешательств и в послеоперационном периоде; особенности психологии больных, страдающих различными заболеваниями (сердечно-сосудистыми, инфекционными, новообразованиями и т. д.); психологию больных с дефектами органов и систем (слепота, глухота); медико-психологический аспект трудовой, военной и судебной экспертиз.

Как мы видим, клинический психолог осуществляет широкий спектр работ, важной частью которой является консультативная работа с людьми, имеющими различные заболевания.

Психологическое консультирование первоначально было посвящено оказанию помощи людям в поисках подходящей профессии, однако постепенно оно расширилось до сферы практической деятельности[23]. Как вид психологической консультативной помощи выделилась из психотерапии в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений, однако ищущих психологическую помощь[24]. Официально оно было признано отдельной помогающей профессией в 1946 г., но с тех пор претерпело значительные изменения[25].

Психологическое консультирование – практическое оказание действенной психологической помощи советами и рекомендациями людям, нуждающимся в этой помощи, со стороны профессионально подготовленных специалистов, психологов-консультантов.

Б.Д. Карвасарский отмечает, что этой деятельностью могут заниматься психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку[26]. В качестве пациентов могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора. В любом случае клиент воспринимается консультантом как дееспособный субъект, ответственный за решение своей проблемы. В этом основное отличие психологического консультирования от психотерапии.

Таким образом, психологическое консультирование – область практической психологии, которая помогает найти решения относительно широкого поля проблем повседневной жизни – внутриличностные и межличностные конфликты, социальные и экономические трудности, неустроенность в семье, сложности с учебой или на работе, поиски смысла жизни и т. д.

Психологическое консультирование в России – достаточно молодая профессия.

Как мы помним из истории, психология традиционно была частью философии, поэтому отделения психологии существовали в рамках философских факультетов[27]. В 1941 г. в составе Московского университета был восстановлен философский факультет, на котором в 1942 г. была учреждена кафедра психологии (возглавлял С.Л. Рубинштейн). В 1944 г. в рамках философского факультета Ленинградского государственного университета было создано отделение психологии (возглавил Б.Г. Ананьев). И только с 1966 г. факультеты психологии МГУ и ЛГУ существуют в качестве самостоятельных, несколько позже они были открыты в Ярославском и Тбилисском ГУ[28].

В год выпускалось около ста специалистов. Причем большинство психологов занимались научными исследованиями, психологической практики как таковой фактически не существовало. Это было связано как с отсутствием знания о теориях консультирования, особенностях консультативного процесса, методах работы, а также недостатком специалистов, способных передать свои практические знания студентам.

Кроме того, торможение непосредственно консультативной работы, с нашей точки зрения, было связано и с проблемой языка. Чрезмерная научность в выражении мыслей делает сложным понимание друг друга и в кругах специалистов. Общение же на подобном языке с «обыкновенными» людьми невозможно.

Вы никогда не замечали, что читать отечественных классиков (за редким исключением), особенно студентам, очень не просто? И дело здесь не только в научной терминологии.

Можем предположить, что так называемый птичий язык скорее всего образовался в ответ на репрессии и положение психологов в СССР в целом в первой половине XX в. В ситуации контроля со стороны господствующей идеологии психологи намеренно выражали свои мысли двусмысленно. Нужно было говорить на таком языке, чтобы в случае угрозы сразу же предложить иную интерпретацию сказанного.

Интересно, что сейчас, когда все запреты сняты и есть полная свобода самовыражения, психологи до сих пор нередко говорят недостаточно четко и ясно. По-прежнему наблюдаются трудности с умением кратко и точно формулировать суть своих идей, понятно обозначать свою позицию.

Еще раз подчеркнем, что все это до той или иной степени оправданно в научной среде, но совершенно неприемлемо в консультативной работе.

Возвращаясь к истории, отметим, что в 80-х годах XX в. появляются переводы работ зарубежных психологов по практической психологии. Кроме того, в 1982 г. вышла книга Б.Д. Карвасарского «Медицинская психология», а в 1985 г. – первая отечественная книга по психотерапии «Психотерапия».

Начинается постепенное развитие области. В 1996 г. выходит *«Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»,* а в 1999 г. – *«Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации».* В этот же период начинают появляться первые частные психологические кабинеты, негосударственные центры психологической помощи, организуются ассоциации и общества практических психологов.

За достаточно короткий период происходит стремительное развитие дисциплины: по всей стране в высших учебных заведениях открываются факультеты и кафедры психологии, основываются практические школы, такие как институт психотерапии и консультирования «Гармония» (1988), институт практической психологии «Иматон» (1998) и многие другие.

В больших городах рынок оказался наполненным и переполненным услугами по психологическому консультированию.

В настоящее время это достаточно популярная профессия, привлекающая внимание как молодых людей, так и тех, кто хочет разобраться в себе, изменить свою жизнь или сменить профессию и попробовать что-то новое. Поражает широта распространения области – образовательные, лечебные и реабилитационные учреждения, организации, занимающиеся трудоустройством населения, бизнес-консультированием и т. д. Такие тенденции,

несомненно, являются положительным знаком.

Однако современные условия поставили новые задачи дальнейшего развития дисциплины.

Если раньше проблема состояла в отсутствии подготовки психологов, занимающихся психологическим консультированием, то теперь на первое место выходит проблема качества их подготовки.

Ежегодно в стране из академических и практических учреждений выпускаются сотни психологов, и только крайне небольшой процент, получая качественную подготовку и уделяя много времени своему профессиональному, личностному и духовному росту, оказывается способным работать качественно.

Наивное представление о «легкости» профессии психолога-консультанта, в которой занимаются «только разговорами» (особенно по сравнению с психотерапией) как о не требующей длительного и качественного обучения, обязательной супервизии, работе над собой, привело к тому, что статус этой профессии, к большому сожалению, не столь высок как в глазах общественности, так и в профессиональной среде.

Этический кодекс психолога-консультанта носит рекомендательный, но не обязательный характер. Взывая к морально-этическим ценностям консультантов, он не регламентирует случаи, в которых психолог выходит за рамки предложенных этических норм (например, использует в разговоре ненормативную лексику, берет от клиента ценные подарки, вступает с ним в интимные отношения и т. д.).

Основная проблема, наверное, состоит в том, что психологическая практика в нашей стране до сих пор не получила должного законодательного подтверждения. Отсутствие закона о психологической деятельности, содержащего информацию, например, о том, какое образование (теоретическое и практическое) и в каком объеме необходимо для работы в данной области, рождает непонимание того, кто может заниматься психологическим консультированием.

Предполагаем, что эти задачи психологическое консультирование призвано решить для своего дальнейшего роста и развития. Свидетельство этому – большое количество активно обсуждаемых проектов закона о психологической помощи. 24 июня 2014 г. в Государственную Думу РФ внесен проект закона РФ «О психологической помощи населению РФ», который рассматривается как эпохальное событие: российская психология, по словам М.М. Решетникова, впервые входит в правовое поле.

Еще один вид психологической консультативной помощи – **психокоррекция** – деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели[29].

Психокоррекция – система мероприятий, направленная на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия; психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента[30]. Методы корректировки разнообразны, их выбор зависит от того, к какой школе принадлежит психолог.

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Предметом коррекции может стать познавательная, аффективно-волевая сферы, личность, поведенческие аспекты, межличностные отношения, внутригрупповые взаимодействия (семейные, супружеские, коллективные), детско-родительские отношения.

По характеру направленности выделяют симптоматическую (т. е. коррекцию симптомов, которая, как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, мешающее перейти к коррекции каузального типа) и каузальную (направленную на источники и причины отклонений) психокоррекцию.

Психологическая коррекция базируется на психологическом консультировании и предполагает целенаправленное психологическое воздействие на клиента с целью приведения его психического состояния к норме в случае диагностики у него каких-либо характерологических девиаций или личностных аномалий, а также для освоения им какой-либо деятельности. Психологическая коррекция в клинической психологии направлена на активное внешнее вмешательство и формирование адекватного и искомого психического состояния человека, его активности и душевного комфорта, гармонизации его отношений с социальным окружением.

Следующий вид психологической консультативной помощи – **телефонное консультирование**. Особенностью данного вида является существование единственного аудиального канала при взаимодействии клиента и консультанта.

Из истории становления телефонного консультирования известно, что изначально оно было связано с помощью людям,

находящимся в состоянии психологического кризиса или решившихся расстаться с жизнью. Местом рождения стал Лондон (1954), а зачинателем и впоследствии руководителем одного из международных движений телефонной помощи – английский священник Чад Вара[31].

В подавляющем количестве источников можно найти информацию о том, что в нашей стране первый телефон психологической помощи появился в 1989 г. в институте психотерапии и консультирования «Гармония». Однако это не совсем так.

Первый телефон доверия был создан в 1982 г. в Москве А.Г. Амбрумовой как звено профилактической кризисной социально-психологической помощи на «нулевом этапе»[32]. Ранее А.Г. Амбрумова стажировалась в специализированном Центре профилактики суицидов (Лос-Анджелес) у Э. Шнейдмана и Н. Фарбероу. Центры включали кризисный стационар и телефон доверия. Последний был призван осуществлять круглосуточное купирование кризисных состояний, межличностных (семейных) и социальных конфликтов на ранних их этапах, поддерживал одиноких. Соблюдались принципы оперативности, анонимности, доступности.

Однако отсутствие необходимого обучения сотрудников телефона доверия сказывалось на самой работе: рамки и правила нарушались. Беседа (не «консультация») длилась до семи часов, с абонентами переписывались до востребования. Лавина звонков («Трубка звенела в руках») заставала консультантов врасплох. «Неуверенность, вызванная нехваткой знаний и навыков работы, сочеталась с неистребимым желанием помогать всем»[33].

И, тем не менее, это был первый опыт работы телефона доверия в России. Несомненно, впоследствии сама технология работы изменилась: на первый план вышла подготовка телефонных консультантов, осуществление супервизорской помощи.

Смыслом работы на телефоне доверия является изменение актуального состояния клиента и предоставление эмоциональной поддержки лицам, находящимся в сложной жизненной ситуации. В некоторых случаях удается помочь клиенту решить проблему в течение одного разговора, однако это происходит не всегда. Ведь проблемы обычно копятся длительное время – месяцы или даже годы, – поэтому решить их за столь непродолжительное время удается далеко не всегда.

Кроме того, чаще всего работа на телефоне ориентирована на разовую помощь. После совершения разговора, если это необходимо, клиента переадресовывают в очную службу,

связанную с психологической, психотерапевтической или психокоррекционной помощью.

Нельзя не сказать и о **консультировании по скайпу**, являющемся видом он-лайн консультирования, которое столь уверенно распространяется в России и в мире в последнее десятилетие и, несомненно, имеет свои особенности.

Онлайн-консультирование предполагает либо непосредственно беседу с клиентом (общение посредством скайпа), либо переписку (по электронной почте, icq)[34].

Неоспоримым достоинством скайп-консультирования является помощь людям с ограниченными возможностями, проживающим в отдаленных районах и не имеющих возможности получить очные консультации. Сильной стороной является также оперативность: мы можем рассматривать ее как «скорую психологическую помощь», хотя и ни в коем случае не заменяющую другие виды.

Недостатком является то, что взаимодействие, возникающее в искусственной среде на расстоянии, не может быть выстроено так, как это происходит с людьми «вживую», т. е. с использованием всех каналов восприятия на расстоянии – зрительного, слухового, обонятельного.

Даже тогда, когда визуальный контакт в консультировании по скайпу присутствует, он не может быть установлен полностью (чаще обозримой является лишь верхняя половина человека). Поэтому с нашей точки зрения в этом смысле оно сочетает в себе черты психологического консультирования и телефонного консультирования.

Несомненно, эффективность консультирования по скайпу трудно оценивать. Это возможно будет отследить только в условиях пролонгированной работы.

Характерные черты различных видов консультативной психологической помощи

В литературе существуют попытки введения критериев в разделении различных видов консультативной психологической помощи. В основном это касается отличий между психологическим консультированием, психокоррекцией и психотерапией[35].

С некоторыми авторами нам согласиться трудно. Так, например, сомнительным нам представляется мнение о том, что «психологу-консультанту необходим психологический диплом и некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования, которая может быть не особенно длительной. Психотерапевт не сильно привязан к психологическому диплому, однако нуждается в документе, который удостоверяет право работать в рамках определенного направления психотерапии. В отличие от психолога-консультанта психотерапевту необходим длительный опыт собственной психотерапии и длительный период самостоятельной работы под руководством опытного руководителя» (Алешина: по Гусаковой)[36].

Как уже было сказано, такие суждения создают о психологическом консультировании образ легкодоступной области, не требующей больших вложений (временных, энергетических, материальных и т. д.). Это, с нашей точки зрения, опасные идеи, которые формируют иллюзорное представление об этой области.

Для того чтобы обозначить область психологического консультирования более четко, мы также предпримем попытку разграничения описанных областей, осознавая, что во многом подобное разделение относительно и представляет собой лишь ориентир для целостного видения ситуации. Для этого мы заполним таблицу, которая и поможет нам сориентироваться в пространстве (табл. 1.1, с. 34–35).

Согласно законодательству **психотерапия** – это область деятельности врачей, т. е. специалистов, имеющих высшее медицинское образование. Она ориентируется на работу с пациентами, имеющими как клиническую норму, так и патологию. Именно из-за последнего психотерапия считается наиболее длительным видом терапевтической практики[37]. Здесь возможно использование медикаментозных средств. Работа происходит с прошлым, настоящим и будущим клиентов, однако

наибольший акцент ставится на прошлом времени (это положение вытекает из того, что работа с клинической ненормой требует больше времени). Если психотерапевтическая помощь осуществляется в государственном учреждении, то именно из-за направленности на работу с патологическими пациентами она не анонимна[38]. Кроме того, в государственном учреждении невозможно получение помощи без указания своего имени или под чужим именем, поскольку это связано с оплатой труда врачей. Несомненно, работа, проводящаяся в коммерческих организациях, может происходить анонимно.

Медицинская психология. Поскольку медицинский психолог – специалист, «участвующий в оказании психиатрической и психотерапевтической помощи», его деятельность будет сочетать в себе черты психотерапии и психологического консультирования. Он может иметь дело как с клинической ненормой (пациенты психиатрических учреждений), так и с клинической нормой (психосоматические пациенты). Соответственно сроки оказания этой помощи могут быть достаточно длительными или ограниченными пребыванием пациента в стационаре. Так же как и в психотерапии, работа происходит с прошлым, настоящим и будущим клиентов с акцентом на прошлом времени. Очевидно, в условиях стационара это будет не анонимная помощь.

Психологическое консультирование имеет дело с людьми, не имеющими клинической патологии[39]. А это значит, что профессионалом, работающим в данной области, может быть специалист, не имеющий высшего медицинского образования (хотя, несомненно, знания в области клинической психологии являются необходимыми: консультант никогда не знает, кто придет к нему на прием). Консультирование чаще ориентировано на настоящее и будущее клиентов (хотя очевидно, что работа происходит и с прошлым). В подавляющем числе случаев помощь осуществляется анонимно (т. е. не ведется учет паспортных данных клиента); однако в случае оказания помощи в рамках государственных учреждений степень анонимности может быть изменена. Также считается, что это более краткосрочный вид терапевтической практики по сравнению с психотерапией – до 15 встреч[40]. Хотя эта цифра показывает лишь общие тенденции и является очень относительной: в некоторых случаях для достижения целей бывает достаточно нескольких встреч, в некоторых необходима продолжительная работа.

Таблица 1.1

Сравнение видов психологической консультативной помощи

	Психотерапия (рассматривается в ракурсе консультативной деятельности)	Медицинская психология (рассматривается в ракурсе консультативной деятельности)	Психологическое консультирование	Психологическая коррекция	Телефон экстренной психологической помощи	Скайп-консультирование
Канал восприятия при взаимодействии	Аудиальный Визуальный Обонятельный Тактильный	Аудиальный Визуальный Обонятельный Тактильный	Аудиальный Визуальный Обонятельный Тактильный	Аудиальный Визуальный Обонятельный Тактильный	Аудиальный	Аудиальный и ограниченный визуальный
Кто работает	Врач	Медицинский клинический Психолог	Психолог	Психолог	Психолог Волонтер	Психолог
Вид помощи	Биологическая терапия[1] Слово	Слово	Слово	Слово	Слово	Слово
С кем работает	Норма Психическая ненорма	Норма Психическая ненорма	Норма	Норма Девиантное поведение	Все	Норма Все

	Психотерапия (рассматривается в ракурсе консультативной деятельности)	Медицинская психология (рассматривается в ракурсе консультативной деятельности)	Психологическое консультирование	Психологическая коррекция	Телефон экстренной психологической помощи	Скайп-консультирование
Примерное количество встреч	1—15—30 и больше	1—15—30 и больше	1—15	1—10	1 раз	1—15 сессий в зависимости от модели работы
Время, с которым работает специалист	**Прошлое** — Настоящее — Будущее	**Прошлое** — Настоящее — Будущее	Прошлое — **Настоящее** — Будущее	Прошлое — Настоящее — **Будущее**	**Актуальное состояние клиента**	Прошлое — **Настоящее** — Будущее
Формы работы	Групповая Семейная Индивидуальная	Групповая Семейная Индивидуальная	Групповая Семейная Индивидуальная	Групповая Семейная Индивидуальная	Индивидуальная	Индивидуальная

Биологическая терапия[41]

Поскольку выделение **психокоррекции** как относительно самостоятельной области произошло в ответ на запросы быстрых изменений, поэтому помощь осуществляется в наиболее краткие сроки[42]. Специалисты, работающие в данной области – преимущественно психологи. Объектом работы являются как клинически здоровые люди, так и девиантные личности – клиенты, имеющие определенные отклонения от нормы. Для психокоррекции характерна ориентация на будущее (хотя, несомненно, работа ведется и с прошлым и с настоящим

временем). Анонимность зависит от учреждения, в котором происходит работа (очевидно, что степень анонимности в обыкновенном психологическом центре и центре реабилитации наркоманов или тюрьме будет различной).

На **телефоне доверия** могут работать как волонтеры (лица, имеющие неоконченное специальное психологическое образование), так и профессиональные психологи. Клиенты, обращающиеся к телефону доверия, – лица, имеющие как клиническую норму, так и патологию. Отличительными свойствами телефонного консультирования являются ориентация на актуальное состояние абонента, сохранение анонимности клиента (на подавляющем числе телефонов доверия в России не стоят определители номера, а также отсутствие в философии работы необходимости отслеживать дальнейшие действия абонента); ориентация на разовое обращение абонента, после которого в случае необходимости происходит переадресация на получение помощи в рамках психотерапии, психологического консультирования или психокоррекции.

Консультирование по скайпу может строиться по типу как психологического консультирования, так и телефонного консультирования и сочетать их характеристики.

В случае, если моделью работы является телефон доверия – это разовый звонок, обращение клиентов в состоянии клинической нормы или ненормы; консультант работает в большей степени с актуальным состоянием клиента.

Оптимально, когда после консультации по скайпу клиент имеет возможность обратиться за очной помощью, если он не получил исчерпывающих ответов на свои вопросы. Однако для людей, проживающих в труднодоступных районах, или имеющих ограничения в передвижении, или временной лимит, этот вид консультативной помощи может стать основным.

В случае предварительной договоренности – очной записи или записи он-лайн – работа будет близка к парадигме психологического консультирования. Это может быть серия консультаций, направленных на достижение поставленной цели.

Степень анонимности в скайп-консультировании также зависит от модели работы (это могут быть разовые звонки, поступающие от анонимных абонентов, или регулярная работа, проводящаяся с известными клиентами).

Необходимо также осознавать ограничения данного вида консультативной помощи в силу ее дистанцированности и понимать, что осуществление контроля над процессом на

расстоянии имеет свои особенности.

Сходства и различия психологического консультирования с другими видами консультативной психологической помощи

Итак, мы рассмотрели характерные особенности видов консультативной психологической помощи. В чем их сходство и различие?

Канал восприятия при взаимодействии. В психотерапии, медицинской психологии, при психологическом консультировании и психокоррекции взаимодействие происходит «очно», присутствует непосредственный личностный контакт. В телефонном консультировании и консультировании по скайпу – это аудиальный, и аудиальный плюс или ограниченный визуальный контакт.

Цель работы. В очных видах помощи, когда взаимодействие происходит напрямую, личностно, по договоренности, в течение необходимого числа встреч, действия профессионалов направлены на **решение проблемы**. В телефонном консультировании, как мы помним, психолог работает с актуальным состоянием абонента, и его целью является **изменение его актуального состояния**.

В консультировании по скайпу цели работы будут зависеть от особенностей конкретного случая. Целью может быть изменение состояния клиента, в случае разового обращения (тогда это будет похоже на модель работы на телефоне доверия), или полноценная проработка проблемы в случае регулярного взаимодействия (тогда это будет содержать в себе черты психологического консультирования).

Возможность применять индивидуальную, семейную и групповую формы работы. В очных видах помощи работа может происходить с различным количеством клиентов: известны индивидуальная, семейная, групповая психотерапия, психологическое консультирование и психокоррекция; медицинский психолог также может оказывать помощь в рамках индивидуальных, семейных сессий, тренинга.

В силу своих особенностей взаимодействия на расстоянии телефонное консультирование и консультирование по скайпу – исключительно индивидуальные виды помощи.

Инструментарий. В очных видах помощи врачи и психологи используют практически один и тот же психологический инструментарий: например, техники гештальт-терапии, арттерапии, методы работы с воображением и т. д. могут

использоваться во всех этих видах консультативной психологической помощи. (Несмотря на то, что законодательством не названы методы, которые могут быть использованы только врачами, для некоторых из них необходимы глубокие медицинские знания, например, проведение холотропного дыхания, директивный гипноз.)

Телефонное консультирование отличается тем, что применяет свой собственный инструментарий: преимущественно это техники активного слушания и техники кризисной интервенции.

В консультировании по скайпу трудно говорить об использовании каких-либо специальных методов работы. Скорее всего, как и в телефонном консультировании, инструментарий ограничится техниками активного слушания. Потому что применение любых других техник требует более высокого уровня ответственности, большего контакта и контроля над их выполнением, чем это могут позволить себе технические условия.

Таким образом, мы рассмотрели сходства и различия психологического консультирования с другими видами консультативной психологической помощи. Несмотря на взаимопроникновение дисциплин друг в друга, множество сходных черт, каждая имеет свои особенности. Обратимся теперь к целям психологического консультирования.

Цели психологического консультирования: классический подход

Р. Кочюнас[43] справедливо отмечает, что вопрос определения целей психологического консультирования не является простым, поскольку зависит *от потребностей клиентов,* обращающихся за психологической помощью, и *теоретической ориентации самого консультанта.* На основании иностранных источников он выделяет несколько универсальных целей, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ. Это помощь клиенту в изменении его поведения; развитие навыков преодоления трудностей; обеспечение эффективного принятия жизненно важных решений; развитие умения завязывать и поддерживать межличностные отношения; облегчение реализации и повышение потенциала личности.

В каждом учебнике и каждой монографии также можно прочитать описание целей консультирования, и все они будут верны. Однако мы избежим простого их перечисления, поскольку при всей своей справедливости они оторваны от контекста каждого конкретного случая, в котором происходит встреча запроса «именно этого» клиента и теоретической ориентации «именно этого» консультанта.

Охватить все многообразие целей поистине невозможно. Поэтому при их описании мы будем использовать подход, ставший классическим: несмотря на некоторую общность целей, основные психологические школы все-таки значительно расходятся в их понимании. Именно от того, какую позицию в консультировании занимает консультант, какого направления придерживается, он сам для себя будет определенным образом отвечать на такие вопросы, как: что такое человек? что такое развитие? что такое норма и патология?

Ответы на эти и другие вопросы будут определять практические действия психолога – его поведение, позицию по отношению к клиенту, представление о проблемном поле клиента, формулирование гипотез, применяемые методы и техники и т. д.

Цели и задачи каждого направления в современной литературе описаны очень хорошо. Они освещены в первоисточниках, в учебниках, монографиях, представляющих теории личности в емком и четком виде[44], и других книгах.

Мы рассмотрим многообразие направлений с точки зрения различия в действиях консультанта, напрямую связанными с его

теоретическими воззрениями, которые, в свою очередь, будут следствием осознаваемой или не осознаваемой собственной философско-психологической картины мира.

Это в обязательном порядке стоит иметь в виду каждому психологу, который только входит в профессию и будет искать «свою» парадигму работы или уже находится в этом процессе.

Для этого мы кратко вспомним цели, позицию консультанта, методы работы в основных направлениях, существующих в современной отечественной практике: психоанализе, бихевиоризме, гуманистическом направлении, экзистенциализме, гештальт-терапии и личностно ориентированной реконструктивной психотерапии (несомненно, в рамках некоторых из них существуют десятки теорий личности).

Мы не ставим цели разобраться в направлениях. Изучение теорий личности – не предмет для разговора на курсе по психологическому консультированию. Еще раз отметим, что наша задача здесь – показать разнообразие целей консультирования в классических подходах. Потому что позиция психолога-консультанта и его практические действия в каждом случае связаны именно с целями консультирования. Профессионализм действительно начинается с осознания того, что я делаю как консультант и зачем; и чего я этим хочу достичь.

С точки зрения **психоанализа** все проявления человеческой активности (действия, мысли, чувства, стремления) подчиняются определенным законам и детерминированы мощными инстинктивными силами, в особенности сексуальными и агрессивными инстинктами. Каждый паттерн поведения человека имеет причины, которые скорее всего являются бессознательными.

Целью работы в психоанализе является переведение в область сознания бессознательного материала, преимущественно агрессивного и сексуального характера и усиление Эго пациента. Позиция психолога описывается достаточно жестко. Это дистантная фигура «белый экран», на который клиент будет проецировать свои переживания. Для психолога, работающего в данной парадигме, характерны отстраненность и личностная закрытость. Основными методами, применяющимися в рамках психоанализа, являются метод свободных ассоциаций, толкование сновидений, интерпретация, анализ сопротивления и анализ переноса.

В основу **экзистенциального направления** положены следующие базисные понятия (они могут варьировать или приобретать различный акцент в зависимости от того или иного

конкретного представителя направления, но тем не менее в совокупности составляют понятийную определенность концепции): диалог (встреча), опыт, переживание, аутентичность (подлинность), самоактуализация, ценность, бытие (в мире), жизненный (феноменологический) мир, событие (жизненная ситуация).

И. Ялом выделяет четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология. Это проблемы времени, жизни и смерти; проблемы свободы, ответственности и выбора; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы смысла и бессмысленности существования.

Целью работы является помощь клиенту в обретении смысла своей собственной жизни. Позиция психолога состоит в безусловном признании личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным и безусловно заслуживающим внимания «жизненным миром», само существование которого есть самоценность.

Основное внимание уделяется текущему, сиюминутному моменту жизни клиента и его «сейчасным» переживаниям. Сложность позиции состоит также в том, что психолог должен уметь совмещать понимание клиента и способность к конфронтации с тем, что именуется «ограниченным существованием» в клиенте. Однако для этого его внутренний мир должен быть достаточно зрелым и проработанным. Способность или свойство (качество) психолога – «быть-в-мире» – самоочевидное условие успешной деятельности.

Таблица 1.2

Сравнительный анализ основных понятий, цели и методов работы и позиции консультанта в различных направлениях психологии

Направление	Основные категории (понятия)	Цель работы	Позиция консультанта	Методы работы
1	2	3	4	5
Психоанализ	Принцип удовольствия. Психосексуальное развитие. Сознание. Предсознательное. Бессознательное. Комплекс кастрации. Структурная модель психики. Комплексы	Помощь клиенту в выведении из области бессознательного в область сознательного импульсов агрессивной и сексуальной направленности, травм; осознании причин внутренних конфликтов, возникающих в результате противоречивых детских переживаний и проявляющихся как симптомами, так и формированием определенных болезненных паттернов поведения и межличностного взаимодействия в зрелом возрасте	Дистантная, «белый экран», на который клиент проецирует свои переживания	Метод свободных ассоциаций, анализ сновидений, анализ переноса, анализ сопротивления, интерпретация
Экзистенциализм	Диалог (встреча). Опыт. Переживание. Аутентичность (подлинность). Самоактуализация. Ценность. Бытие (в мире). Жизненный (феноменологический) мир. Событие (жизненная ситуация)	Помочь клиенту обрести смысл своей собственной жизни. Осознать личностную свободу и ответственность и открыть свои потенции как личности в полноценном общении	Позиция понимания клиента в терминах его собственного жизненного мира, образа самого себя и действительности	Развитие самосознания. Культивирование свободы и ответственности. Помощь в открытии или созидании смысла. Работа с уникальностью и идентичностью. Работа с тревогой. Прояснения отношений со временем
Поведенческое направление	Обусловливание. Генерализация (обобщение). Затухание. Контробусловливание. Эффект частичного подкрепления. Вызванная эмоциональная реакция. Реакция избегания. Избыточное поведение	Помощь клиентам в изменении недостаточно адаптивного поведения, обучение продуктивным реакциям, устанавливание конкретных целей и подцелей и достижение их	Консультант выступает в роли учителя и модели, концентрируется на установлении отношений с клиентом, консультант занимает активную, директивную, прагматическую и дидактическую позицию	Систематическая десенсибилизация. Тренинг релаксации. Эмоциональный тренинг поведения. Погружение. Аверсивная терапия. Символическая экономия
Гуманистическое направление	Эмпатия. Конгруэнтность. Забота (безусловное принятие). Психологический климат. Самость (self)	Помощь в личностном росте, развитии, благодаря которому человек сам решает свои проблемы. Создание между клиентом и консультантом таких условий открытости, искренности и безопасности, в которых возможны были бы такие изменения	Позиция отказа от попыток играть какую-либо роль и постараться быть самим собой	Эмпатическое (активное) слушание. Конгруэнтность. Забота
Гештальт-терапия	Здесь и сейчас. Незаконченное дело. Избегание. Уровень невротичности. Энергия. Блокирование энергии	Помощь клиенту в завершении незаконченных дел, осуществлении выборов в настоящем, разрешении прошлых проблем, достижении конгруэнтности	Психолог рассматривается как «катализатор», «помощник» и сотворец, интегрированный в единое целое, в «гештальт»	Осознавание, фокусировка энергии, принятие ответственности, работа с полярностями, монодрама
Личностно ориентированная реконструктивная психотерапия	Система отношений личности. Реконструкция системы отношений. Экзопсихика. Эндопсихика. Интрапсихический конфликт. Неадаптивное поведение	Помощь пациенту в разрешении внешних и внутренних конфликтов путем реорганизации системы ее отношений	Активность для побуждения пациента к испытанию и закреплению новых способов отношения, эмоционального реагирования и поведения в проблемных ситуациях	Групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, психопантомима, проективный рисунок, музыкотерапия, методы бихевиоральной, когнитивной и гештальт-терапии и т.д.

Необходимо отметить, что представители европейской и американской экзистенциальной психологии отвергают значимость каких-либо психотехник в консультативной работе и психотерапии. Л. Бинсвангер, В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом и другие не только не описывали психотехнику работы, но, наоборот, всячески подчеркивали значение процессов понимания, осознания и принятия решений – тех личностных действий, которые отвергают какую-либо «методику» психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушивать и сопереживать[45].

Вместе с тем эти умения вполне поддаются описанию в

терминах именно психотехнических, поскольку представляют собой определенные конструкции действия, такие как работа с осознанием смерти (техника работы с защитными механизмами), работа с ответственностью и свободой (техника определения видов защиты и способов уклонения от ответственности, техника столкновения с ограничениями реальности, техника противостояния экзистенциальной вине, техника высвобождения способности хотеть), работа с изоляцией (техника конфронтирования клиентов с изоляцией), работа с бессмысленностью (техника переопределения проблемы).

В гуманистическом направлении главный акцент ставится на переживания человека, чувства, ценности – все то, что обозначается как «внутренняя жизнь». Человек рассматривается как обладатель потенциала здорового и творческого роста.

Целью работы в данном направлении является создание таких условий искренности, открытости, безопасности между клиентом и консультантом, в которых возможны были бы изменения. Необходимыми условиями успешного процесса является описанная К. Роджерсом триада: конгруэнтность в отношениях с клиентом; безусловная положительная оценка по отношению к клиенту; эмпатическое восприятие клиента. Основой терапии являются отношения между клиентом и консультантом. Поэтому позиция психолога описывается как личностная. Ему не нужно играть никаких ролей, к чему-то призывать или убеждать. Ему нужно просто быть самим собой, хотя подчас это самое трудное. Основные методы работы – техники активного слушания.

Гештальт-терапия – течение, близкое к гуманистическому и экзистенциальному направлениям. Фредерик Перлз синтезировал в своем подходе элементы психоанализа, телесной терапии, экзистенциализма, феноменологии, восточной философии, теории поля, теории гештальт-терапии.

Гештальт-терапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов, протекающих «здесь и теперь», в каждый момент настоящего времени. Посредством этого развивается осознанность, ответственность, восстанавливается способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств. Методы гештальт-терапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни: физической, эмоциональной, рациональной, социальной и духовной.

Целью работы является помощь клиенту в наиболее полной реализации своего потенциала. Эта главная цель разбивается на

вспомогательные: 1) обеспечение полноценной работы актуального самоосознавания; 2) смещение локуса контроля вовнутрь, поощрение независимости и самодостаточности; 3) обнаружение психологических блоков, препятствующих росту, и изживание их.

Для реализации этих целей консультанту необходимо быть искренним, побуждающим и активным.

Основные приемы работы гештальт-терапии – использование упражнений и экспериментов. Включает фрустрационные действия, фантазирование, ролевые игры и психодраму. Эксперименты строятся на взаимодействии клиента и консультанта. Используются такие техники, как экспериментальный диалог («горячий стул»), «Идти по кругу», «Наоборот» («перевертыш»), «Экспериментальное преувеличение», «Я несу за это ответственность», «Психодрама».

В настоящее время в **поведенческом направлении** сосуществуют три основные тенденции: классическое обусловливание[46], восходящее к экспериментальным традициям И. Павлова; оперантное обусловливание[47], связанное с именем Б. Скиннера и его «модификацией поведения», а также мультимодальное программирование[48].

Современные представители бихевиоризма стремятся к преодолению механистического детерминизма XIX в. Человек – продукт и одновременно производитель своей окружающей среды. Еще одно существенное отличие подхода – его ориентированность на реальные действия: человек трактуется как деятель, своими действиями изменяющий действительность. Не реакция, а акция, ее опосредованность ментальностью и ответственность за нее составляет третье отличие современной бихевиоральной психотерапии в ее трактовке человека. При этом необходимо отметить строгую приверженность к модели классической науки, что нашло свое отражение в общей оценке методов бихевиоральной психотерапии его сторонниками, согласно которой важны четкие и обоснованные критерии, проверяемость, детерминизм, воспроизводимость и учет среды – таковы исходные представления и позиции[49].

Главная цель психологической помощи – обеспечение новых условий для научения, т. е. выработка нового обусловливания и на этой основе помощь в овладении новым поведением. Частные цели могут включать формирование новых социальных умений, овладение психологическими целями саморегуляции, преодоление вредных привычек и снятие стресса, избавление от эмоциональных травм и т. п.

Психолог-консультант выступает в четко определенной роли учителя, наставника или врача. В соответствии с фиксированной ролью психолог-консультант должен быть готов принять на себя груз социально-психологической модели, образца для подражания, каким он выступает в глазах клиента, а также осознавать специфику защитного механизма идентификации, играющего для клиента важную роль в бихевиоральной психотерапии.

Используются методы подкрепления (первичного и вторичного, позитивного и негативного, непрерывного и прерывающегося), затухания, самонаблюдения, наказаний, планирования окружения, систематической десенсибилизации, тайм-аута, сверхкоррекции, имитации.

Личностно ориентированная (реконструктивная) психотерапия представляет собой дальнейшее развитие учения В.Н. Мясищева о неврозах и их психотерапии.

Выделяются[50] следующие этапы ее развития:

– 1930—1960-е годы – создание индивидуальной патогенетической терапии (В.Н. Мясищев, Б.Д. Карвасарский и др.).

– 1970—1980-е годы – развитие модели индивидуальной патогенетической психотерапии и формирование личностно ориентированной (реконструктивной) психотерапии, ее индивидуальной и групповой форм (Б.Д. Карвасарский, Г.Л. Исурина, В.А. Ташлыков, В.А. Мурзенко и др.).

– С 1990-х годов и по настоящее время – этап развития интегративной модели личностно реконструктивной психотерапии (А.А. Александров, В.А. Ташлыков, Э.Г. Эйдемиллер, В.И. Курпатов и др.). Интегративная психотерапия предполагает прежде всего концептуальный синтез разных базисных систем и уже на этой основе объединение конкретных лечебных методов, возникших из различных теоретических источников[51].

По основным своим теоретическим положениям данный вид может быть отнесен к психодинамическому направлению в психотерапии. Основной своей целью он ставит позитивные личностные изменения в виде реконструкции и гармонизации нарушенной системы отношений за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов. В качестве методических приемов реализации данного подхода используются групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, психопантомима, проективный рисунок, музыкотерапия и т. д. В систему личностно ориентированной

(реконструктивной) психотерапии интегрируются принципы и методы бихевиоральной, когнитивной и гештальт-терапии[52].

Как мы видим, каждое из описанных направлений (как и каждая теория личности) по-разному смотрит на природу человека и содержит разные философско-психологические представления о нем. Входящий в профессию ищет созвучные ему взгляды, которые отвечают его видению мира. Каждый – свои.

Психологи, работающие в различных психологических направлениях с различными клиентами, по-разному представляют свою позицию в процессе оказания психологической помощи, используют различные методы, придерживаются различных целей.

Казалось бы, это очевидные вещи. Зачем мы тогда о них говорим? Очевидно, для того чтобы обратиться к личному опыту.

Вот теперь, когда мы обсудили особенности работы в разных парадигмах и цели, которые консультант ставит перед собой, **задумайтесь о себе.**

Поразмыслите над вопросами, представленными в приложении 1 и проанализируйте их.

Чем более глубокими будут ответы, чем более согласованно ваше мировоззрение как человека (ценности, смыслы, убеждения) и как профессионала (выбранная психологическая парадигма), тем более успешными вы будете в работе. Это база, необходимая в работе психолога-консультанта.

Цели психологического консультирования: продолжение

На цели в психологическом консультировании можно посмотреть и в другом ракурсе. М.П. Гусакова[53] указывает, что цели и задачи консультирования могут очерчиваться областями бытия, условно названными **«уйти от», «прийти к» и «выйти за».** Эта идея показалась нам интересной. Поразмышляем над данным тезисом так, как его понимаем мы.

Несомненно, относительно первых двух вариантов у психолога могут появиться ассоциации с мотивацией достижения успеха и избеганием неудач[54]; определениями свободы, предложенными Э. Фроммом как «свободы от» и «свободы для»; третий вариант связан с некой трансцендентностью, выходом за рамки обыденности. Как такой взгляд может быть связан с целями консультирования?

«Уйти от» (болезни, конфликтов, неудач, проблем взаимодействия с социумом, трудностей в отношениях с самим собой и т. д.).

Очень часто клиенты, пришедшие за помощью, указывают на существование некой проблемы в жизни: «не могу устроиться на работу», «не складываются отношения со спутником жизни», «хочу избавиться от страха».

Естественным желанием является избавление от того, что беспокоит и тяготит. Именно в этом клиент видит цель работы с психологом. Все другие области представляются ему не столь значимыми, чтобы тратить на них свои ресурсы: время, силы и деньги.

Однако не редко, даже при успешном разрешении беспокоящей ситуации, жизнь человека в целом не изменится. Возможно, что клиенту этого и не надо и ему нужно просто решить вопрос на локальном уровне. Иногда это возможно, но случается, что сама проблема столь сильно вписана во внутренние взаимосвязи, что решить эту конкретную трудность, не затрагивая иные пласты жизни, редко представляется возможным.

Еще З. Фрейдом описывалось «бегство в болезнь» как одно из основных понятий психоанализа. Фрейд рассматривает болезнь как способ разрешения внутриличностного конфликта путем образования симптомов болезни. Разрешение внутрипсихического конфликта посредством образования невротического симптома

является удобным и желательным выходом для человека, который не хочет или не может осуществлять трудную и мучительную работу по преодолению конфликтной ситуации, требующей значительной затраты его физических или душевных сил. Это видение ситуации оказывается современным и в настоящее время.

Однако, несмотря на очевидную связь между любым симптомом клиента[55], образом его жизни и образом его мыслей, человек далеко не всегда готов менять всю свою жизнь, привычки, установки и т. д.

Эта позиция: «Я, конечно, готов и хочу меняться, но так, чтобы не менять свою жизнь» – обычно определяется психологом как сопротивление.

Рисунок 1.1

Концентрация внимания на локальной проблеме при работе с целью «уйти от»

И тем не менее цель, состоящая в том, чтобы «только устроиться на работу» или «только наладить отношения с мужем», для кого-то будет более чем достаточной. И этот, возможно, очень маленький, с точки зрения психолога, шаг для клиента будет значительным.

Необходимо помнить, что свободу выбора никто не отменял. Клиент сам чувствует, к чему он готов на каждом этапе жизненного Пути.

Таким образом, целью работы в этом случае является разрешение некой проблемы на локальном уровне, без глубокого обращения к другим областям жизни клиента.

«Прийти к» (внутренней гармонии, взаимопониманию с другими людьми, внешнему благополучию, счастью, успеху и т. д.).

Часто люди понимают, что «уйти от» проблемы маловато. Неизвестно, куда придешь. Действительно ли человека сделает счастливым решение проблемы на локальном уровне?

Иногда клиенты формируют такой запрос: «хочу изменить свою жизнь», «хочу, общаясь со всеми людьми, чувствовать уверенность в себе», «хочу обрести способность радоваться жизни» и т. д. Вне зависимости от самой формулировки, основным здесь является то, что клиент не просто признает, что его «проблемная точка» связана с его жизнью в целом. Он готов

расширить свой взгляд, сместить фокус внимания с болезненной точки на иные области, включить в преобразование иные жизненные сферы.

Поэтому формирование образа желаемого будущего и желаемого состояния или навыка здесь стоит на первом месте. (Подробнее о стратегиях работы с желаемыми результатами мы будем говорить в 3-й главе.)

Жизнь как бы раскладывается во времени: прошлое – настоящее – будущее, выстраиваются причинно-следственные связи. Несомненно, мы не можем не обращаться к прошлому, чтобы понять точки отсчета и оценить ресурсы, или работать с настоящим. Но центральным все же становится будущее.

Иногда этого достаточно. Действительно, в этом заложен более широкий взгляд на мир по сравнению с предыдущим случаем. Однако здесь не всегда предполагается проработка своей жизни на более глубоком уровне: уровне смыслов и ценностей.

Таким образом, целью консультационной работы в этом случае выступит достижение желаемого состояния так, как его понимает каждый конкретный клиент (с возможным изменением различных областей его жизни).

Рисунок 1.2

Исследование желаемого состояния при работе с целью «прийти к»

«Выйти за» (пределы, устоявшиеся взгляды на жизнь, привычки, традиционное понимание своего места в мире и т. д.).

В этом случае предпринимается попытка обращения к жизни как целостной истории человека, события которой, тесно переплетаясь друг с другом, могут сообщить нечто очень важное.

Этот целостный контекст, включающий прошлое и будущее, личность и связанных с нею людей, историю и культуру в целое, в психологии получил название **«жизненный путь личности»**[56].

При таком подходе всякое жизненное событие (болезнь, здоровье, или личностное развитие) обретает свой смысл и место, прежде всего по отношению к этому широкому контексту. Привычные различия между здоровьем и нездоровьем, зрелостью и инфантильностью личности стираются. Остается значимой

лишь возможность или невозможность совершения личностью своего жизненного пути (Гусакова, там же).

Подобный взгляд связан не только с выстраиванием причинно-следственных связей (хотя и это очень важно). Жизнь – нелинейный процесс, и иногда эти связи выявить очень сложно, иногда невозможно. Для того чтобы «выйти за», необходимо встать **в позицию наблюдателя**, не просто с целью пересмотра привычных установок, но и для того, чтобы рассмотреть свою жизнь с точки зрения наполненности смыслами.

Случалось ли так, что смысл какого-то (особенно неприятного) события был вам не понятен? Вы снова и снова задавались вопросами: почему это произошло со мной? зачем? Кажется, что событие произошло «неожиданно» и «вдруг»; оно не логично и абсолютно не вписывается в вашу жизнь. Причем анализ конкретной ситуации может результатов не дать пока события предшествующие, сопутствующие и последующие ему (и те, которые были отнесены нами к значимым, и мелкие, казалось бы, малозначительные события) не соединятся в единую картину. Эти события могут не обладать «логическими», причинно-следственными связями. Они могут быть противоречивыми, нести в себе разные послания. Но все вместе эти события несут в себе некий смысл, который становится возможным «прочитать». Одна из возможностей сделать это – постараться понять, чему учит Жизнь и какой Урок необходимо усвоить.

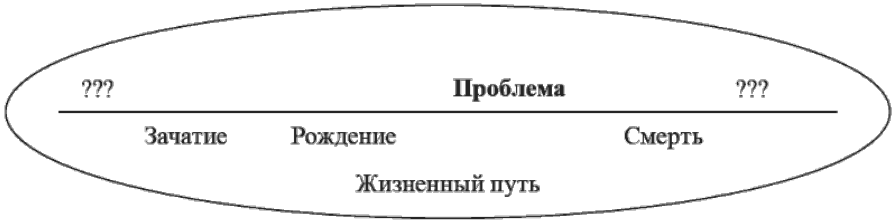
Контекст «Жизнь как Учитель» качественно меняет ракурс взгляда на событие, помогает найти новые смыслы и начать действовать с новыми силами и более осознанно.

Чему может научить то или иное событие? Принятию или, наоборот, действию, активности или чему-то еще… Сформировать какой-то навык. Все это расширяет взгляд на проблему, которая начинает рассматриваться через призму Жизненного Пути.

В психологическом консультировании работа в этом случае будет происходить с позицией наблюдателя[57], как позицией максимально цельного, объемного восприятия своей жизни. Осознанием собственных взглядов и установок на мир, ответственности, ценностей, системы верований человека, выявление картины мира.

Рисунок 1.3

Изучение целостного контекста жизненного пути человека, его ценностей, смыслов при работе с целью «выйти за»



Возможно, это мало похоже на «обычное» консультирование, поскольку напоминает философский разговор, каковым в действительности и является (поскольку беседа ведется в экзистенциальной парадигме). Кроме того, подобная работа, как мы правильно понимаем, не может произойти быстро, поскольку затрагивает глубинные уровни существования психики как способности активного отражения реальности или совокупности душевных процессов и явлений.

И тем не менее именно за счет столь глубоких трансформаций, в которых меняются базовые установки, вся жизнь человека претерпевает изменения. Он становится более мудрым, зрелым, осознающим жизнь с различных сторон, устойчивым к внешним воздействиям, более сильным.

Таким образом, целью работы в данном контексте выступает переоценка ценностей, обращение к смыслам и картине мира человека.

Очевидно, что эти три цели могут переходить одна в другую. Хотя чаще всего (особенно в начале встреч) клиент будет готов к работе с актуальной проблемой без глубокого обращения к ней.

А вот теперь, когда мы обсудили возможные цели, задумайтесь о себе.

Поскольку вы планируете сделать психологическое консультирование своей профессией, даже не обсуждается, что вы будете ходить на личную терапию (поскольку она является обязательной частью обучения и работы над собой). Какие цели лично вы готовы поставить для работы со своим личным консультантом?

Трудности входящих в профессию консультантов

Это еще одна тема, которую хочется затронуть в этой главе.

Опыт работы с входящими в профессию консультантами выявил проблемы, связанные с недостаточным осмыслением важности теоретических знаний в целом, недостаточным осознаванием значимости собственной теоретической ориентации, недостаточным пониманием значения зрелости своего внутреннего мира для практической работы и многие другие сложности.

Несомненно, процесс входа в любое новое связан с неизвестностью, непредсказуемостью, возможными иллюзиями. Преодоление этих проблем произойдет только на основании собственного опыта, а также формировании способности адекватно осознавать свои возможности как консультанта (самостоятельно или с помощью обратной связи коллег).

Оставляя за рамками обсуждения уверенность в себе как в специалисте, трудности применения техник, опыт (его всегда не хватает в начале любой деятельности), опишем наиболее часто встречающиеся проблемы входящих в профессию консультантов.

Консультант сам не знает, что он делает

Подобно идее мушкетера Портоса о том, что «главное – ввязаться в бой, а дальше разберемся», нередко консультант начинает работу без четкого представления о теоретических основах направления, в рамках которого он работает.

Активный и искренне желающий научиться всему новому психолог часто учится на специальных курсах (или даже Школах практической направленности), уделяет очень большое внимание практике и умению применять методики, оттачивает техники. И это было бы очень сильной стороной. Однако случается, что ему не хватает знаний теории (или она даже практически полностью отсутствует) – того, что называется «карта местности». Он не знает, куда он рулит.

Даже в столь интенсивном направлении как гештальт-терапия, в котором консультант следует за энергией клиента, профессионал всегда делает это, имея четкое представление о базовых теоретических положениях и о том, что он в принципе может найти. Конечно, далее подключаются спонтанность,

интуиция, творческие способности. Но если консультант не знает, что можно найти и что нужно искать, или его познания ограниченны, он в скором времени потеряется (и запутает клиента) или выйдет на ложные выводы.

Результатом такой работы может быть длительное пребывание в процессе консультирования (процесс ради процесса) или усиливающееся недоумение клиента, который не понимает, что происходит.

Поиск волшебной техники

Наивно, конечно, но поиском волшебных техник «болеет» не малое количество входящих в профессию психологов. В выборе того, чем работать и в чем совершенствоваться, ставка нередко делается на действенные, проверенные временем методы, которые «уж точно сработают».

Очевидно, что недостаточно уверенный в себе специалист хочет подстраховаться и выбирает максимально эффективный, с его точки зрения, способ достижения результата – технику, которая зарекомендовала себя наилучшим образом и которая «вылечит всех клиентов».

История развития консультирования в нашей стране (1990-е годы) знала примеры увлечения такими методами работы, как НЛП, холотропное дыхание и т. д., которые были новы и до этого неизвестны отечественным специалистам. Сильнодействующие техники производили столь сильное впечатление, что консультирование нередко выстраивалось «под методику», а сам процесс имел не такое большое значение.

Из собственного опыта могу привести пример этого же периода. В 1990-е годы НЛП пользовалось небывалой популярностью: большое количество курсов, обучающих психологов применять манипулятивные техники, реклама метода как быстро и качественно решающего абсолютно все проблемы. Фокус внимания обучающихся на этих курсах находился непосредственно на техниках. Наверное, это было правильно в этом случае. Однако по окончании курсов слушатели не совсем понимали, куда конкретно они вставят эти техники в реальном процессе психологического консультирования; как конкретно работать после того, как техника проведена и клиент с консультантом обсудили ее результаты. Что делать дальше?

Для меня было очень важно участие в семинаре Джона Гриндера во время его визита в Санкт-Петербург в 1997 г. Конечно, от него (как одного из основателей направления) все

ожидали показа «волшебных техник». С какой бережностью он проводил демонстрационные сессии, причем не с психологами, а с реальными больными с отделения. Никаких резких движений; он даже не применял техники. В его действиях профессионалы могли увидеть методы НЛП. Для клиентов же это была плавная и глубокая беседа. Поистине это была работа Мастера.

Очевидно, что любая методика будет «волшебной» только тогда, когда она адекватна, уместна, встроена в процесс работы и специалист понимает, зачем он ее применяет. В противном случае она может принести вред.

Настоящий Мастер-психолог знает, что техниками можно не пользоваться совсем. Обычно он так и делает. Наибольший эффект может принести «просто» разговор.

Мнение, что одни методы и направления хорошие, и их нужно изучать, а другие – устаревшие

Это нередко бытующее в студенческой среде суждение наиболее часто выносится о психоанализе как о «несовременном методе» и о поведенческом направлении как «непонятном и слишком механистическом». Высказывающие подобные взгляды не затрудняют себя углублением в суть данных направлений, но делают поверхностные и скоропалительные выводы.

Несомненно, каждое направление имеет свои сильные и слабые стороны. Однако очевидно, что каждый из подходов представляет собой ценность. Если нужно сформировать волю и поведение – нужно обращаться к поведенческому направлению и пользоваться его методами. Психоанализ дает возможность разобраться с проблемами прошлого. Экзистенциализм приглашает обратиться к одной из самых важных категорий – смыслам. Гештальт-терапия помогает посмотреть на жизнь как на процесс и учит психологическому пребыванию в настоящем времени. Гуманистическое направление способствует развитию личности, самореализации, творческих способностей.

В настоящее время во многих источниках говорится об эклектическом консультировании, представляющем собой попытку интеграции лучших сторон различных школ. Можно сказать, что создание собственного эклектического подхода для консультанта – это итог всей его профессиональной деятельности. Однако начало этого Пути всегда лежит в понимании того, какие направления существуют в принципе, их анализа и обязательного личностного проживания наиболее созвучных из них. Но при этом не отвержении остальных.

Несоответствие теоретической ориентации консультанта запросу клиента

Не редкие жалобы на то, что психолог не помог, могут быть связаны не только с недостаточной компетентностью психолога (хотя и это, к сожалению, случается не столь редко…). Но с тем, что иногда опытный психолог работает в «своей» парадигме, не понятной и не близкой клиенту и по каким-то причинам не может выйти из нее и позволить себе увидеть перед собой реального человека с его запросом, страхами и опасениями. Это, естественно, вызывает в последнем чувство раздражения, отсутствия контакта и желания уйти.

По сути, эта проблема может быть описана как несоответствие того, что нужно клиенту (его запроса), и того, что может предложить ему консультант (его теоретическая ориентация).

Так, например, в психологии существуют разные взгляды на феномен механизмов психологических защит. Одно из мнений состоит в том, что это не адаптивные явления, мешающие развитию клиента. Соответственно, что будет делать консультант, разделяющий такую точку зрения, в групповой или индивидуальной работе? Разрушать их. А как это сделать? Пригласить клиента осознать свои проблемы, публично (на терапевтической группе) говорить о них, «вспомнить, как происходила эта трагедия» и т. д.

То есть практические шаги психолога будут логично основываться на тех теоретических взглядах, которые он разделяет. Но будет ли это приемлемо для данного конкретного клиента?.. Готов ли он именно к такой работе над своей проблемой? Один будет готов, он действительно почувствует облегчение, даже если совершит над собой некоторое насилие, вспомнив тяжелое событие. Другой, клиент с недостаточными внутренними ресурсами, при таком обращении переживет сильнейший удар.

Я не раз сталкивалась с такими клиентами в своей практической работе, когда в процессе прохождения групповой терапии в довольно известных психологических центрах им предлагалось рассказывать другим участникам группы об очень трудных переживаниях и событиях и делать то, к чему они были не готовы. Проблема состояла в том, что консультанты, настаивая и поощряя подобное поведение, были конгруэнтны в своей терапевтической модели, но не прислушивались к потребностям клиента.

Кроме того, они не дорабатывали потом индивидуально,

оставляя клиента один на один с актуализированными травматическими воспоминаниями. Как вы думаете, как себя чувствовали клиенты, пройдя через такой опыт?.. А ведь они имели дело с профессионалами с немалым стажем работы…

Совет как всегда один: «не навреди». И если ты как психолог делаешь что-то, делай так, чтобы спрогнозировать ситуацию и взять на себя ответственность за последствия. Поэтому здесь исключительно важна широта кругозора консультанта, знание не только «своей» области, но и того, что находится рядом. А также тактичность, чувствительность и чуткость по отношению к клиенту.

Разумный баланс пребывания в процессе консультирования и нацеленности на результат

Клиент на первой встрече нередко задает вопрос, сколько времени потребуется для того, чтобы решить его проблему. Ответ, как мы знаем, зависит от многих факторов: от опыта консультанта, ситуации клиента, его мотивации и от взаимоотношений, которые возникнут между ними.

Очевидно, что у каждого специалиста есть собственное представление о соотношении процесса и результата. С одной стороны, быстрое и эффективное решение проблем клиента – это очень здорово. Однако в некоторых случаях психолог, чрезмерно увлекаясь достижением результата, забывает о процессе. Желание осуществить помощь в сжатые сроки – иногда это связано с объективным ограничением во времени или требованиями начальства – может только напрячь и, наоборот, затормозить клиента, который не готов двигаться быстро.

Зерну, посаженному в землю, нужно время, чтобы вырасти, а плоду нужен срок, чтобы созреть. Поэтому необходимо понимание того, что клиенту в некоторых случаях нужно просто выговориться или выплакаться, отреагировать свои чувства. И без этого дальнейшее движение невозможно.

Другой крайностью является идея пребывания в процессе, который может стать самоценным времяпрепровождением. Встречи ради встреч. Разговоры ради разговоров. Клиент приходит, деньги платит. Мы работаем. Надеемся, что что-то произойдет и проблема решится. Конечно, речь вовсе не идет о денежной наживе. За этим нередко стоит недостаточная активность консультанта, желание плыть по течению, трудность выйти на новый уровень осознавания клиентом своей проблемы.

Отсутствие собственной личной терапии

Известная пословица: «Чужую беду – руками разведу; к своей – ума не приложу» часто отражает желание входящих в профессию консультантов: уметь разобраться с проблемами других, при этом не трогая свою личность (нет, измениться, конечно, можно, но не радикально).

Во многих современных направлениях указывается на то, что успех работы психолога-консультанта напрямую связан с его проработанностью собственной личности. Общее правило звучит так: психолог не может помочь клиентам разобраться в своей проблеме, если никто не помог ему разобраться в своих. Действительно, как можно помочь кому-то стать целостным, если сам не являешься таковым?

Разговоры о том, что это можно сделать самостоятельно, здесь совершенно не состоятельны. Даже если консультант действительно хорошо работает сам с собой, ему все равно нужен опыт пребывания в другой роли – роли клиента. Не побывав «в чужой шкуре», он сам не будет знать многих особенностей процесса консультирования.

Несомненно, личная терапия – это процесс, требующий материальных и временных вложений, а также собственных усилий преодоления чего-то в своем внутреннем мире. Но без нее консультирование (построенное только на техниках) не будет эффективным. Мало того, психологи, пренебрегающие этим правилом, приносят вред самим себе. Поскольку личностные проблемы оказались не проработаны, консультант недостаточно хорошо знает самого себя и свои реакции, которые могут «вдруг» появиться в процессе работы. Результатом может стать быстрое профессиональное и эмоциональное выгорание.

А вот теперь, когда мы обсудили некоторые трудности, входящие в профессию консультантов, **задумайтесь о себе**.

Подумайте о собственных установках, которые вы имеете относительно деятельности консультанта.

Было ли что-то из того, о чем мы говорили, созвучным для вас?

Возможно, некоторые из этих и других трудностей (или иллюзорных установок) возникнут позже, когда появится опыт процесса консультирования.

Как обсуждалось, рекомендаций две: анализ своей профессиональной позиции (самоанализ или анализ с помощью обратной связи коллег) и самосовершенствование (профессиональное, личностное и духовное).

Таким образом, психологическое консультирование начинается с осознания психологом самой сути этой работы; места, которое оно занимает в широчайшей области психологической помощи, практической психологии, консультативной (практической) психологической помощи.

Процесс консультирования продолжается в осознании своей философско-психологической позиции по отношению к миру. Как это происходит? Изучая теоретический материал, из всего многообразия теорий личности психолог выбирает созвучные ему идеи. В случае если дальнейшее изучение этих идей продолжает резонировать в нем, он углубляет это постижение и, возможно, становится сторонником какого-либо направления. Именно эти идеи, рассмотренные через призму его личности, станут базой для его самостоятельной работы, его «картой местности». Именно их он потом начинает транслировать в процессе психологического консультирования. Несомненно, впоследствии консультант сформирует собственный эклектический подход как компиляцию из известных ему методов либо создаст нечто совершенно новое.

Для успешной подготовки к вхождению в профессию психологу необходима личная терапия как глубокая проработка своего внутреннего мира. Это в какой-то мере предшествует, в какой-то сопутствует развитию практических навыков в психологическом консультировании, о которых мы поговорим далее.

Глава 2
Стадии психологического консультирования

Мастера от ремесленника
Отделяют мудрость и опыт.
Трудись!

Перед тем как затронуть тему стадий консультативного процесса, поговорим о двух моделях сбора материала.

Исторически первой была **медицинская модель**, известная под названием «сбор анамнеза». Анамнез – совокупность сведений, получаемых при медицинском обследовании путем расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц. Основные разделы анамнеза – анамнез болезни и анамнез жизни – собираются каждый по определенному плану. Как обычно происходит взаимодействие между врачом и пациентом? Правила просты. Пациент стремится откровенно, по возможности полно отвечать на все вопросы, задаваемые специалистом. В результате он получает диагноз, основанный на последних достижениях науки и личном профессиональном опыте врача, профессиональную рекомендацию (например, проведение дальнейшей диагностики) или лечение, выраженное в приеме какого-то препарата (пить эти таблетки 3 раза в день после еды), осуществления физиотерапевтических процедур или совета (каждый день парить ноги). Назначение врача, критикуется оно или нет, обычно принимается как рекомендация к действию.

Как разделяется ответственность между врачом и пациентом? Врач отвечает за профессионализм своих рекомендаций, а пациент – за их выполнение.

Другая модель сбора материала – **психологическая**. Взаимодействие между психологом и клиентом имеет свои особенности. Клиент обращается с запросом по поводу трудной жизненной ситуации и просит консультанта помочь в поиске решения проблемы. Как должен выстраивать беседу психолог? Что произойдет, если он, так же как и в предыдущем случае, будет собирать анамнез и предлагать отвечать на заранее подготовленные вопросы? Следствием станут вполне прогнозируемые ожидания клиента, что ему дадут совет. Вся ответственность за результат ляжет на консультанта: ведь очевидно, что тот, кто задает больше вопросов и ведет себя более

активно, знает «куда рулить». Поэтому клиент, ответив на все вопросы, будет настаивать на том, чтобы консультант дал ему рекомендацию к действию. Будет ли это делать психолог?

Несомненно, это зависит от той психологической парадигмы, в которой он работает. В гуманистическом направлении ответственность делится пополам. Консультант несет ответственность за свой профессионализм и то время, которое он отдает клиенту, а клиент отвечает за свою активность и принимаемые им решения. Конечно, психолог выскажет свое профессиональное мнение по поводу ситуации клиента. Но все же это очень отличается от того совета, который обычно хочется услышать клиенту. Поэтому в психологической модели сбора информации вопросы всегда проистекают из материала, предлагаемого самим клиентом. Каждый последующий вопрос строится на предыдущем. Разговор обычно течет плавно, как неторопливая беседа. Так, чтобы клиент не просто мог следить за ходом разговора, но и быть активным участником этого процесса.

В каждом направлении и каждой парадигме есть свое представление о том, как должен происходить консультативный процесс. Если вы откроете различные книги по психологическому консультированию, вы увидите разные версии стадий. И все они будут верны. Предложенная ниже схема работы соответствует гуманистическому направлению и используется в учебном процессе в Международной школе консультирования и ведения Групп Института психотерапии и консультирования «Гармония»[58]. Эти материалы тем не менее наполнены авторским содержанием.

Кроме того, необходимо отметить, что в процессе обучения обычно разбирается наиболее простой вариант: консультирование взрослого клиента, находящегося в состоянии нормы (не кризис и не патология), не манипулянта. Предлагаемая в дальнейшем практическая работа предполагает первичное освоение наиболее простых вариантов с дальнейшим их усложнением.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ – установление контакта

Настоящая стадия начинается с первых секунд встречи клиента и консультанта, где бы она ни произошла: в коридоре или в кабинете. Само понимание «он ко мне» (со стороны консультанта) и «я к нему» (со стороны клиента) запускает процесс сканирования на уровне мыслей, чувств и поведения друг друга. Тем не менее обычно не рекомендуется вступать в разговор в коридоре (так же как и продолжать его после окончания

встречи).

После входа в кабинет и приглашения занять место важно обращать внимание на то, *как* это делает клиент: свободно, торопливо, напряженно, с опаской, суетливо и т. д.; оценить его позу и невербальные реакции: садится ли он на освещенное место или прячет лицо в тени, отодвигает свое кресло подальше или поближе, снимает с себя верхнюю одежду или нет (отказ снять с себя уличную одежду может быть рассмотрен как защита).

На установление контакта существенное влияние могут оказывать такие факторы, как интерьер и обстановка кабинета психологической помощи, организация пространства общения или дистанция общения, внешний вид консультанта, в том числе манера одеваться (внешний вид консультанта должен быть опрятным и аккуратным, но ни в коем случае не вычурным, ультрамодных фасонов или ярких тонов).

Установление контакта обычно происходит на двух уровнях: на вербальном и на невербальном (эмоциональном).

Вербальный уровень – понимание содержания того, о чем говорит клиент. Для установления и поддержания этого вида контакта используются техники активного слушания: перефразирование, отражение чувств, присоединение чувств к содержанию, прояснение – о них мы будем говорить в следующей главе.

Невербальный уровень способствует прочувствованию состояния клиента. Для поддержания данного вида контакта психолог должен владеть активным слушанием (молчанием, эмпатическим слушанием, «покрякиванием», поддержанием контакта глазами и т. д.); умением читать позы, жесты, мимические проявления, т. е. быть очень внимательным и реагировать на любые изменения в поведении клиента, что помогает понять его чувства и состояния. Кроме того, важными являются так называемые техники присоединения, которые позволяют понять клиента более глубоко.

Оба уровня контакта – вербальный и невербальный – имеют исключительное значение. Если в процессе работы исчезает хотя бы один из них, работать дальше не представляется возможным. То же самое происходит и в обычной жизни: мы не можем полноценно общаться с человеком, смысла слов которого мы не понимаем[59] или не чувствуем его внутреннее состояние. На какой бы стадии работы ни произошел разрыв контакта, необходимо вернуться на стадию контакта, восстановить его, понять, что произошло, и только потом двигаться далее.

Стадия установления контакта, когда клиент находится в состоянии нормы, происходит относительно быстро. Однако она

существенно затормаживается в случае повышенной тревожности клиента или если он находится в кризисе.

Характеристики состояния кризиса мы будем обсуждать в соответствующей главе. Здесь же отметим, что человек испытывает действительно сложные переживания, эмоциональную и умственную дезорганизованность, недружественность окружающего мира. Все это затрудняет установление контакта с консультантом и приостанавливает его.

Клиентку звали Анна. Она находилась в стационаре с проблемой «обездвиженных рук». Примерно за год до этого ее сына насмерть сбила машина с пьяными милиционерами. Был суд. Виновные не понесли заслуженной, с точки зрения женщины, кары. У нее опустились руки. В прямом смысле этого слова. Нет, это был не паралич. Она не потеряла чувствительность. Но двигать руками не могла. Они висели как плети.

В принципе было понятно, – это то, что в психологии описывается как осложненное горе. Неотреагированные, невыраженные сильные эмоции оформились в виде симптома и оказались замороженными в теле.

На первой встрече Анна сказала, что разговаривать не будет. На вопрос, хочет ли она, чтобы ее руки стали двигаться, ответила согласием. Еще раз подчеркнув при этом, что общаться она не собирается и никакие вопросы из истории своей жизни обсуждать не будет. Мы стали заниматься телесно ориентированной терапией. Встречи проходили практически в полном молчании. Ей давались домашние задания. Она их выполняла, но упорно не разговаривала со мной.

Встреч через 10 она смогла двигать пальцами. Это действительно была победа. Не только в изменении ее состояния, в наших отношениях тоже, потому что в них возникли доверие и контакт.

Мы пошли в самый дальний кабинет. Анна не просто плакала, она выла. Из нее выходила боль утраты, замороженная в теле. После этой сессии, она стала разговаривать со мной. Когда она позволила себе выражать эмоции, постепенно симптом начал размораживаться. При выписке из стационара Анна смогла поднять руки на уровень груди.

Это очень сильный пример, который, хотя и относится к психологии кризиса, показывает важность контакта для всей дальнейшей работы. И если в нормальном состоянии процесс его установления происходит достаточно быстро, в кризисе для этого требуется больше времени, сил и доверия клиента.

ВТОРАЯ СТАДИЯ – выявление первичного запроса

На данной стадии важно получить информацию о том, как сам клиент представляет свою проблему, объясняет причину прихода на прием и какой помощи он хочет от психолога.

Два основных предлагаемых консультантом вопроса обычно так и звучат:

1. Как вы видите свою трудность?
2. Как вы видите мою помощь вам?

Очевидно, что эти вопросы задаются не друг за другом. Приступать ко второму можно, только обсудив ответ на первый вопрос и перефразировав его.

Психолог всегда имеет дело с «мифологией» клиента – его субъективным представлением о себе и своей ситуации. Несмотря на то, что клиент (как и каждый человек) воспринимает происходящее как объективную реальность, в которой он находится, со стороны может создаваться впечатление хорошо продуманного мифа или иллюзии. Так или иначе консультанту необходимо выслушать версию клиента о том, что с его точки зрения с ним происходит. Это создаст то проблемное поле, с которым они будут работать далее.

Одно из самых важных правил состоит в том, что никаких оценок ни на этой, ни на других стадиях быть не должно. Консультант безоценочно воспринимает любой запрос, даже если он кажется ему странным, невыполнимым, вызывает чувства недоумения, опасения, смущения или какие-то другие.

Более того, входящий в профессию (впрочем, как и имеющий опыт) консультант всегда столкнется с неизвестностью. Поэтому он должен быть готов услышать что-то, к чему совершенно не готов. Все свои недоумения и оценки клиента консультант должен перевести во внимательность и принятие.

Отработкой второй стадии является перефразирование запроса клиента и получение подтверждения клиента, что он услышан правильно.

– Я не знаю, как мне лучше поступить. Составьте мне астропсихологический прогноз.

– Если я вас правильно поняла, вы бы хотели, чтобы я составила вам астропсихологический прогноз?

– Да.

Стадия отработана.

– Мне уже 25 и мне никак не выйти замуж. Пожалуйста, помогите мне создать семью!

– Если я вас правильно поняла, вы бы хотели, чтобы я помогла вам создать семью?

– Да.

Стадия отработана.

– Тут прочитал книгу Юнга, был впечатлен, хотя мало чего понял. Поработайте со мной в юнгианской парадигме.

– Если я вас правильно поняла, вы бы хотели, чтобы я поработала с вами в юнгианской парадигме?

– Да.

– Давайте мы поговорим об этом более подробно…

На этой стадии консультанту важно убедиться, что он правильно понимает желания клиента, даже если он осознает, что в таком виде выполнять их совершенно точно не будет. Свое мнение разумно высказывать после прояснения, тогда, когда станет ясно, что клиент имеет в виду. В конце концов клиент знает, куда он пришел. Знает, что здесь работает не астропсихолог, что это не брачное агентство, что это не Юнгианский центр. Вполне возможно, он просто так выражает свое видение проблемы.

Хочется еще раз подчеркнуть невозможность оценки как запроса клиента, так и его личности. Что бы вы как консультант почувствовали, если бы услышали, например, такие слова:

– У меня даже нет времени, чтобы разговаривать с вами. Я просто пришла за тем, чтобы узнать информацию о приютах для детей. Их у меня двое – 4 и 6 лет.

Осознайте свои чувства. Возможно, это удивление или даже осуждение, раздражение, возмущение, страх. Но давать им выход – значит, быть непрофессиональным. Ловите себя сразу же на этом и не впадайте в них. Единственно правильным здесь будет перефразирование:

– Я так услышала, что у вас двое детей, 4 и 6 лет, и вы хотите получить информацию о приютах.

– Да.

– Чтобы я смогла помочь вам, возможно, если мы поговорим об этом более подробно?

В психологических вузах справедливо учат: «Психолог советов не дает!» Об этом много говорится на начальных этапах обучения. Да и для старших курсов при проведении практики основными правилами являются: «советов не давать», «проблемы не решать». Поэтому желание клиента получить совет не редко вызывает во входящем в профессию консультанте напряжение,

знание того, что он ни при каких обстоятельствах этого делать не будет, игнорирование и переведение разговора на другие темы. С другой стороны, как будет себя чувствовать клиент, проговоривший с консультантом целый час и на вопрос: «Так что же мне все-таки делать?» – получающий ответ: «Мы советов не даем!». Обман и разочарование.

Как совместить эти два, казалось бы, разных, но верных взгляда? По ходу беседы психолог скорее слушает, уточняет, проясняет. Свой профессиональный совет он даст только в конце встречи, при завершении разговора, тогда, когда он будет уместен. Причем совет – это не рекомендация к действию. Он всегда имеет форму мнения профессионала. Консультант, высказывая свои взгляды, ни в коем случае не призывает клиента склониться к какому-либо решению.

Относительно второй стадии позвольте дать совет: пусть желание клиента услышать совет вас как консультанта не напрягает.

– Меня совершенно не слушается дочь. Пытаюсь заговорить – игнорирует. Попрошу что-то – будто не замечает. Дайте мне совет, как ей объяснить, что она еще несовершеннолетняя и должна меня слушаться!

– Я правильно вас услышала, что вы хотите получить от меня совет, как лучше объяснить вашей несовершеннолетней дочери, что она должна вас слушаться?

– Да.

Таким образом, задача этой стадии состоит в том, чтобы выявить, как клиент видит свою ситуацию, чего он хочет от консультанта, и определить контекст дальнейшего разговора. И предложить клиенту вместе с ним разобраться в его ситуации, что будет происходить в рамках следующей стадии.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ – ориентация в позиции клиента

На этом этапе происходит работа с проблемным пространством клиента.

Задачи консультанта состоят в том, чтобы безоценочно слушать и оказывать клиенту эмоциональную поддержку. Прояснять, уточнять особенности ситуации, делая ее более понятной для клиента, давать возможность услышать себя со стороны, возвращать ему сказанное (очень часто здесь используется метафора зеркала: отразить клиента и его

ситуацию, чтобы он увидел ее со стороны). Эта работа направлена также на расширение поля осознавания клиента и выявление его ведущих потребностей – как удовлетворенных, так и неудовлетворенных. Кроме того, задачей психолога является сбор информации о проблеме, чтобы сформировать собственное представление о том, что происходит с клиентом.

Для достижения этих целей необходимо умение пользоваться техниками консультативной беседы и адекватное их применение. Условно мы можем их разделить на техники, относящиеся к *уровню содержания (что* мы исследуем: исследование проблемного пространства по основным информационным блокам) *и уровню процесса (как* происходит это исследование: при помощи техник активного слушания).

В следующей главе мы подробно рассмотрим работу с проблемным пространством как на содержательном, так и на процессуальном уровнях.

Кроме того, одной из задач психолога на этапе «ориентация в проблеме клиента» является выявление проблемы клиента (подчеркнем, что «запрос» и «проблема» – не тождественные понятия). Успехом в этом случае будет кругозор консультанта и широта его теоретических знаний, так как именно они дадут возможность наиболее точным образом сформулировать проблему. Теоретическая ориентация психолога будет определять его ракурс взгляда на ситуацию клиента.

Каждая теория личности предлагает свое проблемное поле. Так, например, проблемное поле *экзистенциальной психологии* – это проблемы времени, жизни и смерти; проблемы свободы, ответственности и выбора; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы смысла и бессмысленности существования; тревоги и вины.

С позиций *гуманистического подхода* можно обратить внимание на то, насколько конгруэнтен клиент с точки зрения его сознавания того, что с ним происходит (т. е. отслеживания своих мыслей, чувств и поведения) и выражения происходящего во внутреннем мире во вне. В чем состоят его представления о себе, как он формирует свой образ «Я». Насколько актуально для клиента стремление к самореализации. Какие образы Я реального или Я идеального имеются у него.

Проблемное поле *биоэнергетической терапии А. Лоуэна:* проблема права на существование; обеспеченности в потребностях первых лет жизни; автономности и независимости; открытого выражения собственных потребностей; право на ошибку.

Проблемное поле *психосоматического подхода* (Г. Фрайбергер

и Х. Отте) – существование двух базисных конфликтов, которые носят комбинированный характер: конфликт зависимости – независимости; конфликт близости – дистанцирования.

Консультант может выявить ведущие потребности данного конкретного клиента и степень их удовлетворенности, например, с позиции *классификации Маслоу* – потребность в самоактуализации (в развитии способностей); потребность в уважении (в самоуважении, признании); потребность в любви и принадлежности (в семье, дружбе); потребность в безопасности (в стабильности, порядке); физиологические потребности (в пище, воде, сне и т. п.).

Возможно рассмотреть проблему клиента и с точки зрения *стадий развития человека* (по Э. Эриксону): рождение – 18 месяцев (базовое чувство доверия – недоверия к миру); 18–36 месяцев (автономность – стыд, сомнение); 3–5 лет (инициатива – вина – здоровое чувство совести – здоровое чувство вины); 6—11 лет (трудолюбие – неполноценность); 11–18 лет (тождественность – ролевой беспорядок); ранняя взрослость (интимность – изоляция); взрослость (производительность – застой); поздняя взрослость (целостность – безысходность).

Знание проблемного поля теорий личности, несомненно, будет иметь успех только в случае качественного применения этих знаний на практике.

На этой стадии может произойти удовлетворение запроса. Это случится, если произошло осознание своей проблемы, чему может способствовать одно только выявление и называние проблемных зон. Завершение встречи на этой стадии происходит и тогда, когда клиенту нужно было просто высказаться или отреагировать наболевшие чувства. Но чаще всего наступает следующая стадия.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ – выявление вторичного (истинного) запроса клиента

На этой стадии происходит уточнение запроса клиента. Психолог еще раз обращается к тому, как клиент видит свою проблему. По сути, он задает те же вопросы, что и на второй стадии – выявлении первичного запроса, – и слушает, как клиент ответит на них теперь.

– Мы с вами довольно долго разговариваем, какие-то вопросы нам удалось обсудить. Скажите, как вы видите свою трудность

сейчас?

Здесь возможно два варианта: мнение клиента о своей проблеме не изменилось – он видит ее так же, как и раньше. В этом случае он продублирует свой запрос. Однако очень часто именно благодаря предыдущей стадии восприятие клиентом своей проблемы меняется. Он начинает видеть ее более глубоко: может уточнить ее или даже полностью поменять свое мнение.

Если на второй стадии отработкой являлось перефразирование, то здесь консультант делает две очень важные вещи: 1) сообщает клиенту о своих возможностях и 2) переводит проблему клиента на уровень психологической реальности.

Сообщение консультантом о своих возможностях. Консультант должен принять решение о том, находится ли эта проблема в области его профессиональной компетентности, сможет ли он помочь данному клиенту, будет ли он работать с ним далее. Несомненно, отказ от работы происходит не так часто. В этом случае обязательно необходимо осознание, почему это произошло.

Однако основная проблема состоит в том, что, для того чтобы сообщать о своих возможностях, их необходимо знать. Это исключительно важный пункт, и от того, насколько консультант знаком с самим собой, зависит успех всей работы. На что здесь можно обратить внимание?

Область психологического консультирования очень широка и очень сложно быть успешным специалистом везде. Психолог-нарколог, психолог-онколог, психолог по работе с детьми, подростками, взрослыми, семейный психолог, работа с пожилыми людьми, психосоматическими клиентами и т. д. Разумно, если начинающий психолог выделит для своей работы несколько областей, в которых он будет совершенствоваться как профессионал. А клиентов с другими проблемами перенаправит другому специалисту.

Правильная оценка своего внешнего вида и возраста, осознание того, какое впечатление консультант производит на окружающих, а также знание своих возможностей. Хрупкость конституции и молодой возраст обычно читаются как слабость и неопытность, даже если в действительности уже есть некоторый опыт работы. Такие консультанты проще найдут контакт с детьми, но будут менее серьезно восприниматься клиентами, существенно отличающимися по возрасту или пребывающими в кризисном состоянии.

Несомненно, осознавание своего внутреннего психологического состояния – это тоже знание о своих

возможностях. Психолог – живой человек, который тоже имеет проблемы. Правило состоит в том, чтобы не браться за «свою» проблему. Например, если психолог находится в состоянии развода – не следует работать с клиентом с подобной проблемой. Или если у психолога трудности в выстраивании отношений со своим ребенком – не стоит пытаться помочь родителю с такой же ситуацией. Напомним, что решение собственных проблем происходит в рамках личной терапии и самостоятельной работы над собой. Отказ от работы происходит в вежливой форме, причем обязательна переадресация на конкретного специалиста, который сможет помочь данному клиенту.

Переводя проблему клиента на уровень психологической реальности, консультант обобщает информацию, полученную ранее, и формулирует проблему клиента в психологических терминах, используя терминологию теорий личности, в рамках которых он работает.

– Составьте астропсихологический прогноз.

– Дело в том, что я не астропсихолог (сообщение о собственных возможностях). Но так как я услышала вас (берет информацию из стадии ориентации в позиции клиента и переводит ее на уровень психологической реальности), вы в отношениях со своим партнером чувствуете неуверенность и неизвестность. Вы не понимаете его действий, чувствуете большие затруднения в общении с ним. Я очень хорошо понимаю, что когда человек чувствует тотальную неизвестность, он хочет иметь прогноз, чтобы снизить собственную тревогу. Я не могу составить вам астропсихологический прогноз, но я могу вам помочь разобраться в ваших отношениях с партнером.

– Загипнотизируйте меня!

– Я не могу вас загипнотизировать (сообщение о своих возможностях). Но так, как я слышу вас, после ухода из жизни вашего мужа, вы не можете спать, и даже выписанные таблетки не помогают вам. Я могу предложить вам работу с утратой (переведение проблемы на уровень психологической реальности).

В случае если клиент, услышав мнение консультанта, хочет завершить их общение, у него есть возможность сделать это. Однако при качественной работе психолога это происходит крайне редко.

Вторичный запрос, как мы поняли, проясняет первичный. Он может быть истинным (или окончательным), а может уточняться далее в процессе дальнейшей работы.

ПЯТАЯ СТАДИЯ – установление психологического контракта

Психологический контракт – это соглашение между клиентом и консультантом, единое понимание того, что будет происходить в процессе их взаимодействия. Это четкое (сформулированное на уровне наблюдаемого поведения) определение внутри– и межличностных проблем клиента, которые нуждаются в разрешении, и действий, необходимых для этого. Контрактом определяются права и ответственность обеих сторон[60].

Контракт предусматривает:

– *Осознание того, что проблема существует.* Без признания клиентом существования проблемы психологическая работа невозможна. Однако клиент должен не только ее осознавать, но и иметь желание работать с ней.

– *Наличие намерения решить проблему.* Данный тезис исключительно важен, так как часто клиент осознает существование проблемы, но у него нет возможностей, сил или желания ее решить. Отсутствие намерения может быть связано с недостаточным ресурсом или личными страхами по поводу последствий изменения своей жизни.

– *Существование плана действий, направленных на достижение поставленной цели.* Несомненно, процесс консультирования нельзя просчитать, он будет зависеть от скорости изменения состояния клиента, новых условий, которые возникнут в его жизни, кроме того, в последующие сессии запрос может уточниться. Однако необходимо хотя бы в общем определить направление психологической работы.

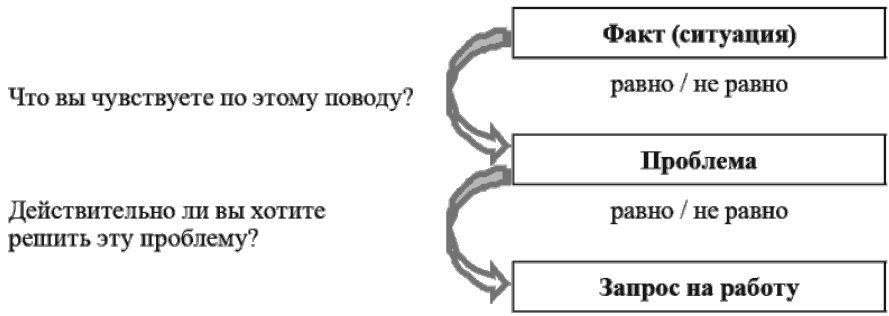
– *Наличие способов оценки эффективности продвижения к цели и критериев ее достижения.* Консультант и клиент договорились двигаться в определенном направлении: однако как они будут знать, что движение происходит правильно? Очень часто клиент считает, что свидетельством движения в правильном направлении будет постоянное и быстрое улучшение его состояния. Тем не менее практика показывает, что начало психологической работы, наоборот, несколько ухудшает состояние клиента. Это связано с тем, что в процессе работы происходит обращение к боли, осознание проблем, собственного несовершенства.

Для того чтобы лучше понять приведенные выше тезисы, нам

необходимо обсудить вопрос о нетождественности трех составляющих процесса консультирования: 1) ситуации, которую описывает клиент, 2) того, что он считает своей проблемой, и 3) запроса на работу. Их четкое разделение поможет правильно понять клиента и скорректировать свои дальнейшие действия как консультанта.

Рисунок 2.1

Разделение факта, проблемы и запроса на работу в психологическом консультировании



Очень часто клиент задает вопрос: «что делать?» сразу после описания факта, ситуации.

– Меня бросила жена. Что делать?..

– Сына выгнали из института. Что делать?..

Сам собой напрашивается встречный вопрос консультанта: «Что делать с чем?» Задача консультанта состоит в выяснении того, является ли описываемый факт проблемой для клиента или нет. Как это можно узнать? Задать любимый всеми психологами вопрос: «Что вы чувствуете по этому поводу?». И если психолог услышит:

– Да я не так уж сильно переживаю. Просто в основном деньги зарабатывала она, мы дачу не достроили. Что делать?..

Или:

– Да он пусть как хочет разбирается со своим институтом. Муж скоро из рейса приходит. Как мне об этом ему сказать? Он так расстроится…

В этом случае мы понимаем, что клиента на самом деле беспокоит нечто другое.

Если же клиент говорит:

– Я чувствую отчаяние и безысходность. Я не знаю, как мне жить без нее.

Или:

– Я столько вложила в своего сына! Я так хотела, чтобы он учился! Я испытываю страх, боль, очень большую тревогу, крушение всех моих надежд…

Тогда можно сделать предположение о том, что проблема клиента связана с описываемой ситуацией. Но далее возникает вопрос: будет ли консультант помогать клиенту решать свою проблему? Для этого необходимо выяснить, является ли проблема запросом на работу или нет. Хочет ли он ее разрешить? Клиент может с радостью согласиться на предложение консультанта обратиться к решению проблемы. А может сказать:

– Нет, я ничего не буду делать. Я знаю, что у меня есть эта проблема, но ничего менять я не хочу.

Подобный ответ обычно связан со страхами или недостаточными ресурсами клиента (хотя и может вызвать недоумение психолога: зачем же он тогда пришел?). Возможно, прояснение сдерживающих от изменения факторов даст толчок к новому видению клиентом своей ситуации и его решению работать с ней.

Но случается, что даже после проработки своего сопротивления проблема так и не станет запросом на работу и клиент захочет завершить консультативный процесс. В этом случае, как и в других, любые решения клиента нужно уважать. И эта психологическая работа должна быть остановлена.

Клиентку звали Елена, 50 лет. Она обратилась с проблемой головной боли (в нашей терминологии – это описание факта или ситуации). Она ходила на консультацию к невропатологу, врач прописал ей лечение, но отправил к психологу.

Из рассказа: дочь военного. Отец часто переезжал с места на место, много пил и был агрессивен. Вспоминается много случаев семейных скандалов, когда они с матерью в страхе убегали из дома. Когда семья переехала в Ленинград, девушка решила убежать. А куда обычно убегают девушки? Замуж. Поступила в Военно-механический институт с одной целью: найти мужа. Мужа нашла. Действительно, достойный, порядочный мужчина.

Вуз закончила и сразу родила детей. По специальности не работала. Муж – инженер, зарабатывал немного. Но, по воспоминаниям, это было самое хорошее время их совместной

жизни.

Потом началась перестройка. Мужа сначала уволили, а потом он попал в только что организовавшуюся фирму и стал быстро подниматься по карьерной лестнице. Все было как бы хорошо. Но он стал выпивать. Нет, он никогда не напивался как отец Елены. Но сильного запаха было достаточно, чтобы женщина практически теряла сознание. Пыталась просить, объяснять – впустую. Самым неприятным было общение в интимной зоне и интимная близость, которая на тот период стала напоминать изнасилование.

А потом вдруг появилась головная боль. Муж – действительно, по-своему любящий – стал приходить домой и сразу ложиться спать. Сценарий сменился. Он выспится, помоется, переоденется и опять у супругов обычное общение.

Бывали и другие случаи. Елена одевается, чтобы с мужем ехать на корпоратив, и думает о том, как она этого не хочет делать. Что она не знает, как общаться с коллегами мужа, что она видит, как на нее смотрят свысока, знает, что о ней думают. Но она же должна там присутствовать как жена. И вдруг появляется головная боль, да такая сильная, что она теряет сознание и в этом же вечернем платье едет в больницу.

Таким образом, в этой истории описывается ситуация: болит голова. А в чем состоит проблема этой женщины? В том, что она не может прямо выразить свои желания и отстоять их, а делает это посредством симптома в социально приемлемом ключе. Это действительно жертвенная и зависимая позиция.

Можно предположить, что, для того чтобы помочь клиентке избавиться от головной боли, необходимо научить ее выражать свои желания, быть более самостоятельной, независимой, уверенной в себе. Будет это делать консультант или нет? Это неоднозначный вопрос, потому что сначала он должен понять, является ли проблема запросом на работу или нет. На вопрос, что произойдет, если она изменится и сможет выражать свои желания, Елена сказала:

– Нет, я не хочу меняться. Мой муж такой человек, что я ему такая со своим мнением не нужна. Это будет развод. Да я уже приспособилась к этому…

Кроме того, как мы знаем, у симптома всегда есть вторичная выгода, когда внешне человек может от чего-то очень страдать, но, делая это, он извлекает из этого страдания нечто полезное для себя. т. е. симптом – поведенческий, физический, эмоциональный и мыслительный деструктивный стереотип –

выполняет адаптивную функцию.

На вопрос, что их с мужем объединяет, ведь они действительно очень разные люди, Елена задумалась:

– Мы просто привыкли друг к другу. Нас секс объединяет. Что-то другое? Да нет… Раньше мы могли поговорить о хозяйстве, я рассказывала, сколько мне денег для семьи нужно. Про ремонт говорила – в общем, разговаривали. А сейчас он просто банковскую карточку мне дал, говорит, пользуйся и не приставай с вопросами. Но когда появилась головная боль, я почувствовала, что мы стали ближе. У него есть повод выразить заботу, врачей мне всяких через знакомых ищет, мы вместе на консультации ездим. Общаемся…

Наверное, самый сильный образ для людей, находящихся в состоянии выбора, – витязь на распутье. А что написано на камне у каждого из нас? Ведь, двигаясь в любую сторону, человек что-то конкретное приобретет и что-то конкретное потеряет. Дорожек, ведущих от камня, как и наших выборов, может быть несколько. И осознавая удельный вес и качество приобретения и потери, каждый делает шаг в ту или иную сторону.

Размышляя о своем выборе, Елена решила двигаться по пути «пусть будет то, что будет».

– Скажите, а вы не боитесь, что если вы ничего не измените в своей жизни, вы через какое-то время окажетесь в инвалидном кресле. Правда, с очень внимательной сиделкой?

– В моем возрасте я не могу и не хочу остаться одна. Другого мужа я искать не хочу. Разводиться я тоже не хочу. Да и я знаю своего мужа: разводясь, он не оставит мне ничего. Ведь это же его квартира. На что мне жить? Работать я не умею, да и не хочу, родителей поддерживать надо, тем более отца… Пусть что будет, то и будет.

Несомненно, эта работа была проделана не за одну встречу. На первой встрече был заключен контракт на работу с тем, хочет ли клиентка изменений (является ли проблема запросом на работу). Клиентка сделала свой выбор. И его надо принимать и уважать таким, какой он есть. Ведь это ее жизнь. И не в компетенции психолога стараться изменить ее решение.

Продолжаем разговор о психологическом контракте и отметим, что **существует 4 требования к контракту:**

– ***Взаимное соглашение.*** Клиент формулирует то, что он хочет достичь, улучшить, развить, – консультант соглашается

(или не соглашается) помочь ему в достижении поставленной цели. Дальнейшая совместная работа производиться не может, если консультант видит у клиента проблему, а клиент – нет.

Консультант: У вас же проблема!
Клиент: Да она мне не мешает, я не хочу это менять в своей жизни!

Или, наоборот, клиент заявляет проблему, которая обесценивается консультантом.

Клиент: Меня очень беспокоит эта проблема!
Консультант: Да разве ж это проблема…

– ***Компетентность.*** Клиент может достичь своей цели, если консультант способен оказать ему квалифицированную помощь. Это еще раз подчеркивает существенную важность образования психолога (и академического, и практического), а также его заботы о своем профессионализме – повышение квалификации, обязательное посещение супервизорских групп и личная терапия.

– ***Легальность.*** Данное требование указывает на то, что в психологической работе права человека не должны нарушаться. Причем имеется в виду обе стороны консультативного процесса. В источниках указывается[61], что особой проблемой является то, что права клиента не защищены законодательно. Полностью отсутствует судебная практика рассмотрения дел о нарушении прав обоих участников психологического процесса. В этой ситуации особенно возрастает значение этических норм, хотя они и носят лишь рекомендательный характер.

– ***Предметом контракта могут быть изменения, лежащие в сфере психологической реальности.*** Психологическая работа может производиться только с явлениями, относящимися к области психологической реальности. Психолог не может работать с голосами, окружающими клиента, барабашками, живущими в его доме, и другими не объясненными с точки зрения психологической реальности явлениями. Это область работы других специалистов, например психиатров, которые могут войти в картину мира такого клиента и оказать ему квалифицированную помощь. Широко известными, например, являются случаи из практики Я. Морено или Д. Киппера, которые успешно работали с бредом или галлюцинациями своих психиатрических пациентов при помощи метода психодрамы.

Кроме того, в процессе заключения психологического контракта заключается договор и о других не менее значимых

вопросах: оплата, примерная продолжительность и частота встреч, необходимость обращения к специалистам иного профиля (например, врачу, социальному работнику, юристу и т. д.) и других. Таким образом, на этой стадии происходит совместная работа клиента и консультанта по выработке условий, в которых работа будет происходить наиболее успешно.

Обсуждаемые нами пять стадий обычно составляют сессию. Как правило, это то время, которое необходимо для вступления в контакт, выделения проблемы, проведения определенной работы с ней и завершения процесса. Однако бывают случаи, когда на некоторых стадиях требуется большее количество времени. На каких стадиях можно затормозить? На стадии установления контакта (при работе с тревожными клиентами и кризисными состояниями). Иногда на стадии ориентации в позиции клиента консультант чувствует, что время идет, а он еще не сориентировался в проблеме клиента. В этом случае предлагается качественно завершить разговор, а продолжение прояснения ситуации и заключение контракта перенести на следующую встречу.

Время сессии при условиях работы со взрослым клиентом в состоянии нормы обычно составляет 50 минут. Режим работы – обычно 1 раз в неделю. Несомненно, для клиента в состоянии кризиса потребуются более частые и/или продолжительные встречи.

Поскольку рассмотренные выше стадии могут быть проведены за одну встречу, уместным, на наш взгляд, будет обсуждение **технологий завершения разговора**.

Точно так же, как установление контакта потребует определенного времени вне зависимости от индивидуальных особенностей клиента, завершению разговора также должно быть уделено должное время и внимание.

Несомненно, ниже предложена лишь общая схема.

1. Завершение разговора начинайте примерно минут за 10–15 до окончания времени консультации.

2. Обратитесь ко всей беседе и отрезюмируйте то, что вы услышали.

– Давайте постараемся подвести некоторые итоги нашего разговора.

Консультант, таким образом, предлагает перейти на новый уровень осознавания проделанной работы и сделать ключевые моменты беседы предметом для обсуждения.

3. Консультант может высказать свое профессиональное мнение:

– о самой беседе:

– Наш разговор показался мне очень открытым, я благодарна за такую степень искренности и доверия;

– о ситуации клиента:

– Ситуация, в которую попали, действительно не простая. И мне кажется очень важным, что вы уделяете ей должное внимание. Вы не игнорируете ее, не переводите внимание на другие области жизни, но искренне хотите ее разрешения…

– об эмоциональном состоянии клиента:

– Конечно, вы сейчас находитесь в тяжелом состоянии (например, потеря близкого человека). Те чувства, которые вы испытываете, очень болезненные. Но тем не менее, как это не странно прозвучит, все, что с вами происходит, нормально. Потеря человека такого уровня близости не могла вызвать иные переживания. Было бы странно, если бы вы испытывали что-то другое. Хотя я понимаю, что эти переживания пугают. Но разве вы могли бы реагировать по-другому?..

– о дальнейших действиях клиента:

– Я понимаю, что вы обеспокоены отсутствием контакта с ребенком и хотите получить от меня совет, что вам делать, чтобы наладить его. Я так услышала, что в семье все взрослые имеют собственное мнение о воспитании. Ваш супруг придерживается стратегии ограничения, ваша мама жалеет внука и все разрешает. Вы стараетесь удержаться в позиции, чтобы «всем было хорошо и никого не обидеть». Таким образом, получается, что взрослые в семье конкурируют за степень влияния именно их стратегии на ребенка. Я так понимаю, что подобное разногласие в стилях воспитания привело к тому, что ребенку действительно трудно, он не понимает правил взаимодействия. Из этого следует, что, пока вы с супругом и бабушкой не договоритесь о единой стратегии воспитания, ждать изменений поведения сына иллюзорно. Поэтому мой совет состоит в следующем: для того чтобы решить проблему отсутствия контакта с сыном, вам необходимо осознать свою собственную позицию относительно воспитания, а также договориться с другими членами семьи о

едином стиле воспитания;

– если вам как консультанту кажется уместным, порекомендуйте обращение в необходимую службу (социального, юридического, медицинского и т. д. профиля).

4. Отреагирование клиента. Обязательно поинтересуйтесь у клиента, как ему был разговор, что он вынес из него, что было самого важного, сложного, неоднозначного.

Все мы знаем, что, находясь в разговоре, часто возникает ощущение, что мы прикасаемся к сути проблемы. Однако эти трудноуловимые переживания могут забыться после завершения разговора, если не обратить на них пристальное внимание и не проговорить несколько раз. Поэтому помните, что слова клиента должны быть предельно конкретными. Что конкретно он понял; как конкретно сейчас он видит свою проблему; когда конкретно в разговоре он почувствовал облегчение и с чем это связано; что конкретно он собирается делать далее. Что было самое важное, нужное, может быть, пугающее, странное и т. д. При необходимости обязательно перефразируйте сказанное.

ШЕСТАЯ СТАДИЯ – работа с проблемой

То, как именно будет происходить работа на этом этапе, будет зависеть от образования, личностных особенностей, теоретических и практических предпочтений консультанта. Вследствие уникальности каждого случая не существует какой-то единой схемы работы с проблемой. Каждый раз это встреча с неповторимой ситуацией клиента.

Кроме того, есть то, что называется «опыт», о котором невозможно рассказать. Его можно только пережить. Это в полной мере относится и к процессу работы с проблемой. Поэтому все, о чем мы говорили ранее и скажем далее, не будет «звучать» без личного переживания и хотя бы некоторого опыта. Обратим внимание лишь на некоторые моменты.

О применении техник. Если на предыдущих стадиях применялись исключительно техники активного слушания и использование любых других техник до заключения психологического контракта было необоснованным[62], то на этом этапе психолог может применять специальные методики работы с клиентом – арттерапию, гештальт-терпию, работу с телом, воображением и т. д. Эти и другие методы описаны во многих

источниках. Но прочувствовать их силу (или, наоборот, слабость) можно только при неоднократном самостоятельном применении на практике.

Область применения методик – особая тема. Скажем лишь о значении осознавания особенностей каждого метода, которым владеет консультант, и необходимости адекватного его применения. Речь идет, например, о том, что работа с телом – это всегда взаимодействие в интимной зоне, поэтому нужно отслеживать готовность клиента на это действие и при малейшем его сомнении ни в коем случае не настаивать.

Методы работы с воображением, где предлагается с закрытыми глазами пережить некоторые образы, могут стать самым настоящим стрессом для клиента, потому что зрение для любого человека – мощная опора. При лишении зрения в субъективно небезопасной обстановке тревога вырастает.

Обсуждаемая стадия – самая продолжительная фаза, которая заканчивается достижением поставленных задач.

Обратим внимание на то, что работа с новой проблемой *всегда* происходит через заключение нового контракта на работу. Консультант возвращается на предыдущую стадию и перезаключает контракт на работу с другой проблемой. Клиент, таким образом, должен подтвердить желание решать эту проблему или остановиться.

О позиции консультанта. В литературе можно найти идеи о том, что такое позиция консультанта. Так, например, описываются три возможные позиции консультанта по отношению к клиенту: позиция равенства и партнерства, авторитарная позиция (или позиция «сверху») и заискивающая, слабая позиция (или позиция «снизу»)[63].

Н.В. Самоукина[64] выделила и описала пять приемлемых позиций психолога-консультанта в консультативном диалоге применительно к различным типам клиентов: психолог – нейтральный советчик (выслушивает, задает вопросы, высказывает советы или рекомендации); психолог-программист (разрабатывает программу для клиента: «Что делать», «Как делать», «Когда делать»); психолог-слушатель (который слушает клиента); психолог-зеркало (объясняет, что объективно происходит, рисует для клиента объективное отражение события, помогает понять его роль в этих событиях, а также позиции людей, связанных с ним и влияющих на него); психолог-катализатор (создает толчок к активации клиента).

Мы же будем говорить о позиции консультанта как сложном сочетании профессиональных, этических, личностных,

философских и иных ценностей консультанта, формирующихся в процессе своей профессиональной деятельности. **В позиции заложены центральные, основополагающие представления о профессии и о себе в профессии**.

Это то, что составляет центр, ядро консультанта. Причем говорить о том, что какая-то из этих составляющих является более важной, а какая-то менее, не представляется возможным. Будет ли успешен психолог, блестяще образованный и даже имеющий опыт практической работы, если его представления о морали и этике недостаточно развиты? Очевидно, нет. Будет ли эффективной работа внимательного и чувствительного специалиста, но с узким кругозором? – тоже вряд ли…

К сожалению или к счастью, но позицию консультанта невозможно описать, поскольку она представляет собой исключительно индивидуальное явление. Каждый должен ее сложить сам.

Когда мы говорим, что консультант работает собой, это означает, что он работает своей позицией. Именно она является его инструментом.

Если она сформирована – психолог успешен. Позиция предоставляет возможность сориентироваться в любой неизвестной обстановке (а то, с чем встречается консультант – неизвестность всегда и ориентиры того, «что делать», могут дать лишь эти базовые представления).

Если позиция находится в процессе формирования – работать сложно. Консультант в этом случае не будет целостным, даже если будет ощущать внутреннее спокойствие. Его можно очень легко выбить из своего состояния равновесия, потому что его представления о том, «что делать», всегда связаны с категорией «как правильно», которая оказывается очень размытой.

– Очень прошу вас, дайте мне, пожалуйста, ваш телефон! Мне так важно просто знать, что он у меня есть, мне так плохо… А я спрячу ваш телефон, и мне будет уже лучше. Честное слово, я и звонить-то вам не буду. Ну, пожалуйста, а то мне так плохо! Можно?

– …Спасибо большое! Я сразу же почувствовал себя лучше. А можно я вам в конце недели позвоню? Потому что ждать еще неделю до следующей нашей встречи невыносимо. Я и разговаривать с вами не буду. Мне бы только ваш голос услышать. И я сразу же упокоюсь. Можно?

– …Спасибо большое! Знаете, я обязательно вам позвоню и расскажу, как у меня дела, вопросы вам задам, какие накопятся, а то невозможно до следующей недели ждать… Можно?

– …Спасибо большое! Тогда я вам завтра позвоню. Так, чтобы просто выговориться и почувствовать себя лучше.

– К сожалению, проблема моего мужа очень сложная, но он не доверяет психологам и сам никогда не обратится за помощью. Но я уже все придумала. Я прошу вас приехать ко мне домой. Давайте скажем ему, что вы мой коллега с работы и пришли попить чаю. А за чаем вы выспросите его и убедите, что нельзя жить такой жизнью. А я вам все это оплачу.

Представленные примеры могут быть рассмотрены как желание клиента перейти установленные границы контакта или даже манипуляция. Чаще всего клиент делает это не специально. Он, адекватный самому себе и своим желаниям, просто о чем-то просит консультанта.

В случае, если позиция качественно сформирована, консультант не будет испытывать проблем с обозначением своих возможностей и невозможностей. Ему не нужно будет защищаться от клиента, он просто будет самим собой.

Если позиция сформирована недостаточно качественно, консультант не будет знать, как реагировать, и какая реакция верна в данном случае. Следствием может стать потеря себя.

Одной из самых известных и поучительных историй, показывающих значение позиции, является случай, произошедший с Карлом Роджерсом. Описав значение эмпатии[65] и включив ее в свою практику, он понял, что кардинальным образом изменился весь процесс консультирования. Роджерс увидел, что сопереживание помогает создать обстановку доброжелательности и искренности, в которой клиент сам продлевает работу с собой. Прочувствование клиента, способность представить все детали его ситуации, помогали более глубоко понять эмоциональное состояние.

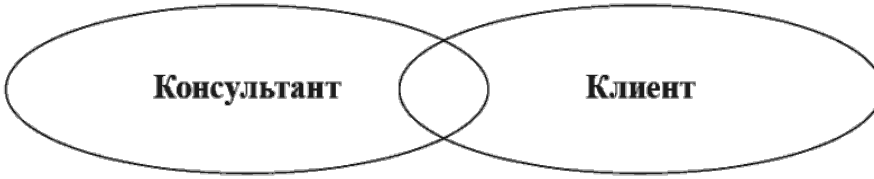
Роджерс считал эмпатию основополагающей установкой терапевта в терапевтических отношениях и ключевым условием изменения личности клиента.

Однако в биографии Роджерса описывается период работы в Чикаго и случай, произошедший с ним. Работая с крайне тяжелой пациенткой, Роджерс настолько углубился в ее проблемы, что был вынужден взять трехмесячный отпуск, так как находился на грани нервного срыва. Вернувшись, он прошел курс лечения у одного из своих коллег.

По сути, с ним произошло то, что называется слияние[66] и, как следствие, потеря собственных границ и утрата собственной позиции консультанта. Консультант может настолько сильно

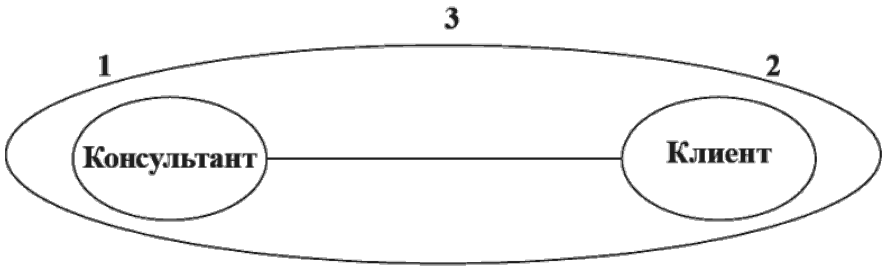
войти в прочувствование состояния клиента, что перестанет отслеживать себя (рис. 2.2.). Очевидно, что работа в подобном состоянии не является профессиональной.

Рисунок 2.2
Слияние полей клиента и консультанта



Чтобы оставаться в профессиональной позиции, консультанту необходимо одновременно отслеживать три поля: себя (свое поведение, мысли, чувства, желания), клиента (его состояние, поведение) и пространство между ними (что происходит сейчас с клиентом и консультантом как с системой). По сути это то, что называется терапевтическим присутствием.

Рисунок 2.3
Профессиональная позиция консультанта



1 – осознание консультантом своего поля: континуума мыслей, чувств и поведения (что я сейчас чувствую? о чем я думаю? что я сейчас делаю?); 2 – осознание консультантом поля клиента: его мыслей, чувств и поведения; 3 – осознание происходящего с нами как системой: что мы сейчас делаем? что сейчас происходит с нами?

Таким образом, быть устойчивым в профессии возможно, только имея свою собственную профессиональную позицию. Еще раз подчеркнем значение ее зрелости и разносторонности: она не ограничивается исключительно вопросами специальности, но затрагивает различные пласты жизни консультанта (личностный, социальный, гражданскую позицию, духовное развитие и т. д.).

Кроме того, особое значение имеет уважение и принятие позиции клиента, умение консультанта держать границы контакта, и оставаться самим собой, а также осознавание каждого этапа работы с клиентом с точки зрения развития взаимоотношений клиента и консультанта.

О взаимодействии клиента и консультанта. На стадии работы с проблемой (как, впрочем, и на предыдущих стадиях) необходимо обращать внимание на развитие переносных отношений. Еще З. Фрейдом были описаны явления трансфера и контртрансфера. Трансфер[67] рассматривался как феномен переноса, присущий любым человеческим отношениям и проявляющийся не только в терапевтическом сеансе, но и в обыденной жизни субъекта.

Однако, если в этом случае, люди не так часто задумываются о своих реакциях, в процессе консультирования психолог намеренно обращает внимание на каждое действие клиента – слово, чувство, поведение, движение, мимику и т. д.

Клиент и консультант – живые люди, способные на переживание различных эмоций друг к другу. (Хотя, конечно, предполагается, что консультант предварительно поработал над своей личностью и будет осознавать свои реакции. Работа над собой является одним из необходимых требований к профессии.)

Клиент же по отношению к консультанту может испытывать разнообразные чувства: спокойствия, недоверия, опасения, безопасности и т. д. Очевидно, все они являются переносными. За ними действительно стоят очень важные вещи, в плане ожиданий, которые имеет клиент по отношению к консультанту; наделение его какими-то ролями (например, клиент может видеть в консультанте учителя или мать, или возможную подругу; или даже потенциального партнера по браку). Эти ожидания могут быть высказаны напрямую («будьте моей подругой!»), а могут проявляться косвенно (изменение дистанции взаимодействия, подарки, предложение общаться вне запланированных встреч, сходить вместе на концерт и т. д.). Это может быть как манипуляция (как скрытое воздействие; они будут рассмотрены в соответствующей главе), так и искреннее и открытое выражение своих чувств.

Очевидно, что пространство консультирования, как имеющее свои правила взаимодействия, предполагает общение клиента и консультанта только в рамках запланированных в офисе встреч, целью которых является помощь клиенту в разрешении заявленных проблем. Выход за пределы этих правил может снизить эффективность качества работы (например, встреча с

клиентом не в офисе, а в кафе), быть показателем непрофессионализма консультанта (получение дорогих подарков от клиента), а в некоторых случаях представляет собой явное нарушение этического кодекса (вступление в интимные отношения).

Как мы помним, любое взаимодействие происходит на двух уровнях – содержание и процесс. Это будет касаться и взаимоотношений клиента с консультантом. Содержание беседы (какая тема обсуждается) всегда будет связано с процессом (как происходит это обсуждение). Иногда содержательный уровень выражен более ярко – в этом случае консультант и клиент сосредоточиваются на прояснении содержания проблемной ситуации и уровень их личностного взаимодействия является для них вторичным.

Иногда – осознанно или неосознанно – на первый план выходит контекст отношений между ними. Содержательный уровень как бы «перекрывается» процессуальным (примеры представлены в таблице 2.1).

Таблица 2.1

Примеры взаимодействия клиента и консультанта: содержание и процесс

Содержание: ЧТО? обсуждают клиент и консультант	**Процесс КАК? это делают клиент и консультант (или: что сейчас происходит между НИМИ)**
Обсуждение внутриличностных конфликтов	Консультанту предлагается взять на себя роль Учителя, получить волшебный совет
Обсуждение вопросов воспитания ребенка	Желание подружиться с консультантом
Обсуждение темы одиночества	Желание доказать консультанту, что он не компетентен как профессионал
Обсуждение проблемы карьерного роста	Клиент испытывает обиду на консультанта из-за того, что тот не дает ему конкретный совет и решил с ним поссориться

Например, обсуждая проблему карьерного роста, клиент испытывает обиду и раздражение на консультанта из-за того, что тот не дает ему конкретный совет. Или: обсуждая тему одиночества, клиент старается сблизиться и перейти на уровень дружеских отношений с консультантом.

Таким образом, в фокусе внимания находятся сразу два уровня: сама тема разговора (одиночество) и личностное взаимодействие (желание подружиться).

Обращение к процессуальному уровню и детальное

прояснение чувств, ожиданий и потребностей клиента является необходимой частью работы над содержанием. Нередко это прояснение отношений (т. е. процесс) становится самим содержанием психологической работы.

В случае если консультант видит желание клиента выйти за установленные рамки, его задачей является обсуждение потребностей клиента.

– Вы хотите, чтобы я стала вашей подругой?

– Да! Вы такая умная, общительная, мне так интересно с вами разговаривать! У нас много общего, мы можем интересно проводить время вместе.

– Большое спасибо за предложение, но, к сожалению, я не смогу стать вашей подругой. Но у меня предложение: давайте обсудим, какие качества вас привлекают во мне и как получается, что вы не можете найти подругу с такими же характеристиками?

Переносные реакции, ожидания клиента по отношению к консультанту имеют большое значение для понимания его проблемы и для осуществления качественной помощи. И, как было сказано выше, становятся содержанием работы.

Однако желание консультанта выйти за рамки профессиональных отношений с клиентом квалифицируется как контртрансфер[68]. Основным советом является прекращение работы и обращение за помощью к своему личному терапевту с целью выявления причин своей эмоциональной вовлеченности и проработки своего состояния.

О возможной трудности выхода из контакта. Иногда консультант чувствует, что клиент уже решил свою проблему, но ему по какой-то причине сложно выйти из контакта и он приходит опять и опять, показывая определенный уровень зависимости от консультативных встреч. Особенно это касается психологической работы, происходящей в рамках бесплатных служб. Важный этап работы состоит в понимании того, *зачем* это делает клиент.

Решением является обращение ко всему консультативному процессу: что сейчас происходит? И предложении сделать это предметом обсуждения. Необходимо выявить суть происходящего – страхи, связанные с прекращением контакта с психологом, или желание выйти за рамки консультативного контакта (те самые переносные отношения, рассмотренные выше), или что-то другое.

Вполне возможно, это прояснение покажет новый ракурс в понимании проблемы клиента: в некоторых случаях происходит

возвращение на предыдущую стадию, заключение контракта и работа продолжается. При необходимости происходит переход к следующей стадии.

СЕДЬМАЯ СТАДИЯ – выход из контакта

Клиент может испытывать двойственные чувства – радость от того, что проблема решена, и чувство потери от утраты значимого для него пространства.

Психологическая работа часто становится достаточно существенной частью жизни клиента. Он может привыкнуть к консультативному пространству, в котором его жизнь и поступки не оцениваются, уважается его личность, предлагается иной взгляд на проблемы. Консультант высказывает свое мнение, дает советы. Когда психологическая работа закончена, клиент теряет эти качественные отношения, это пространство, где он может быть самим собой. В случае, если общение было действительно ценным, может возникнуть чувство потери.

Смысл этой стадии – поставить точку в психологической работе. Несомненно, для каждого клиента эта стадия будет иметь свои особенности. Если время общения было недолгим – несколько встреч – это может быть просто подведение итогов. Если работа была более продолжительной, данная стадия может занять даже целую встречу. У клиента есть возможность задать оставшиеся вопросы, эмоционально отреагировать, выразить себя необходимым образом.

По сути, это то, что называется «завершением дела». Важно, чтобы внутри осталось чувство законченности этой, без сомнения очень значимой части пути.

Таким образом, мы очень кратко рассмотрели основные стадии психологического консультирования. Несомненно, это может быть ценным материалом только при условии применения этих идей на практике. Эта информация представляет собой ту карту местности, которую необходимо знать, начиная движение по незнакомой территории. Но подобно тому, как самый современный телевизор с яркими красками и даже эффектом 3Д не сможет создать абсолютно полное впечатление относительно тех картин, которые он показывает; ни одна книга никогда не заменит собственный опыт пребывания в процессе психологического консультирования как в роли клиента, так и в роли консультанта.

Глава 3
Сбор материала на стадии ориентации в позиции клиента

Научиться петь, не открывая рта.

Танцевать, лежа читая книгу.

Разве возможно это даже в самом чудесном сне?..

Трудись!

Выделение техник из контекста стадий психологического консультирования представляется достаточно искусственным. Однако, для того чтобы не загружать стадии, которые обсуждались в предыдущей главе, рассмотрим два блока техник.

Как мы говорили ранее, любое взаимодействие включает в себя содержательный и процессуальный уровень. Применительно к сбору материала мы можем сказать, что на содержательном уровне консультант исследует проблемное пространство клиента, а на процессуальном – применяет техники активного слушания.

Таблица 3.1

Сбор материала в психологическом консультировании: содержательный и процессуальный уровень

Содержательный уровень: ЧТО делает консультант?	**Процессуальный уровень: КАК это делает консультант?**
Исследование проблемного пространства по 5 основным информационным блокам: • симптомы; • причины; • ресурсы; • результаты; • эффекты	Применение техник активного слушания: • активное слушание; • перефразирование; • отражение чувств; • присоединение чувства к содержанию; • прояснение; • отражение клиентом собственных чувств

Рассмотрим каждый уровень более подробно.

Содержательный уровень: *Исследование проблемного пространства*

Раскрытие содержания проблемного пространства – творческий процесс. Несомненно, каждый психолог должен найти собственные пути для данного действия. Однако консультанту, только входящему в профессию, часто бывают необходимы ориентиры. Что конкретно он должен искать, разбираясь в проблеме клиента?

Такими ориентирами могут выступить пять блоков информации, выделенных Робертом Дилтсом в предложенной им модели SCORE[69]. Отметим, однако, что наполнение этой модели и ее применение на данной стадии психологического консультирования представляет собой авторское видение консультативного процесса.

Итак, описанные ниже пять элементов представляют собой то минимальное количество информации, которое необходимо собрать для эффективной работы с проблемным пространством.

СИМПТОМЫ[70] – как правило, наиболее заметные и осознанные стороны представляемой проблемы или текущего состояния. Всестороннее исследование предъявляемой проблемы, стремление увидеть различные точки зрения на нее позволяет расширить взгляд и уйти от «хождения по кругу».

Примерные вопросы: Что с вами происходит? Как вы видите свою проблему (сложность, трудность)? Как видят ее окружающие? Есть ли различие в точках зрения? Какие чувства в вас вызывает эта проблема? Что вы о ней думаете? Каковы ваши желания? Что вы делаете для того, чтобы решить эту проблему?

Вопросы, входящие в этот блок, предлагают сфокусировать внимание клиента на его переживании ситуации в настоящем времени без углубления в прошлое или будущее.

Интересно, насколько каждый человек видит мир неповторимым и уникальным образом, через призму своей мифологии. Мифология – как сотворение собственного мифа (системы верований, смыслов, ценностей, моральных норм, объяснение «что такое хорошо и что такое плохо», «почему произошло именно так», «как я должен себя вести» и т. д.) всегда будет влиять на всю жизнь человека и качество отношений. Потому что мы все создаем свою жизнь и действуем на основании того, во что мы верим.

Каждый живет в своей мифологии. Она кажется нам понятной. Но это не значит, что и другим людям она видится

таковой.

Консультанту нужно прояснить мифологию каждого конкретного клиента. Причем не изменить, а только прояснить ее.

Особое значение при изучении «симптомов» имеют вопросы, раскрывающие собственный взгляд клиента на то, что с ним происходит, а также на то, как, с его точки зрения, видят эту ситуацию его близкие. Взгляд близких людей и родственников (даже высказанный не от первого лица, но с точки зрения клиента) дополняет и уточняет версию клиента.

– Меня уволили с работы. Я не знаю, что мне делать. Мне очень плохо. У меня ведь семья. Как ее кормить? Двое детей, жена…

– А ваша жена как видит эту ситуацию?

– Мне даже самому странно. Вы знаете, такое впечатление, что она злорадствует.

– Злорадствует?

– Да. Она твердит: я давно тебе говорила, что тебе нужно менять работу. Ты меня не слушал, а я еще в прошлом году предполагала, что здесь все развалится. Так все и получилось… хорошо, что меня поддерживают друзья и родители…

– А как к тому, что вас уволили с работы, относятся ваши друзья?

– Сопереживают. Здесь я чувствую поддержку и опору. Они мне помогают в поиске работы. Обещали, если что, помочь деньгами. Я им очень благодарен.

– А родители?

– Родители у меня замечательные. Тоже мне помогают. Говорят, что всякое в жизни может случиться. Обещали детей на лето взять на дачу. Да и на выходные тоже их можно привозить, пока я со своими делами разберусь…

Действительно, в этом примере обращает на себя внимание позиция жены. Консультанту необходимо без оценки и преждевременных выводов и штампов (женщина-пила пилит бедного мужа-клиента) сконцентрироваться на прояснении и уточнении.

Интересно следующее: в реальной ситуации выяснилось, что действия женщины были вполне адекватными, они возникали в ответ на позицию клиента, который в жизни испытывает трудности с принятием любых решений: привык тянуть до последнего и ждать, пока проблемы рассосутся сами собой.

Итак, задача консультанта состоит в том, чтобы, не вставая

ни на чью сторону, начать формировать собственное мнение о происходящем. Причем желание ускорить процесс и склонность к оценке могут привести консультанта к ошибочным заключениям. Единственно правильными являются качественные и неторопливые шаги к прояснению настоящего положения дел и описание «симптома», т. е. того, что беспокоит клиента.

ПРИЧИНЫ – это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание проблемы. Определение причин влечет за собой выяснение прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее или «симптоматическое» состояние.

Примерные вопросы: В чем вы видите причины этой проблемы? Кто способствовал или что способствовало ее возникновению? Всегда ли вам казалось, что причины вашей проблемы такие же, как вы думаете о них сейчас? Какие ваши действия, решения или события из прошлого вызвали ее появление?

Смысл исследования причин состоит в том, чтобы выявить предшествующие события, которые лежат в основе формирования проблемы клиента. Что в прошлом явилось точкой запуска этого процесса? Какова причина возникновения симптомов? Какие события в прошлом отвечают за создание и поддержание проблемы в настоящем? Для ответов на эти вопросы необходимо вернуться в прошлое.

Сразу отметим, что в психологии различают круговое (циклическое) и линейное время[71]. Идея времени, по мнению некоторых исследователей, психологически родилась из двух совершенно разных источников – повторяемости и неповторяемости событий, т. е. ритмического повторения чего-то (ударов пульса, суточной смены дня и ночи, сезонов года) и неповторимого однократного течения чего-то, например рождения, роста, старения и умирания живых существ[72].

Циклическая теория времени

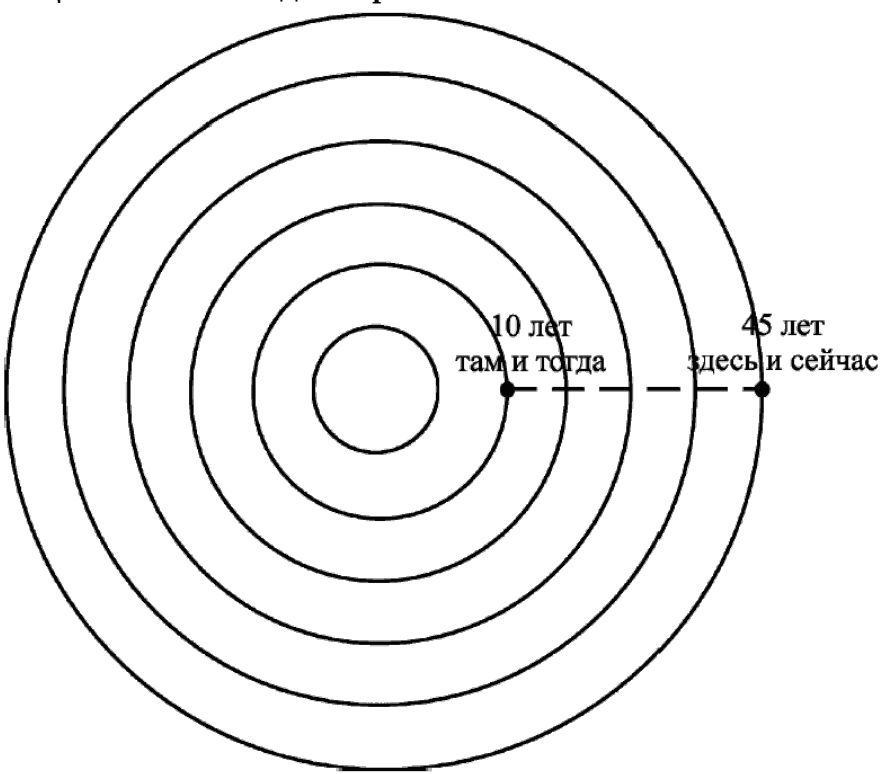
Точка зрения на то, что события жизни человека происходят в «круге» или «цикле» времени, позволяет выявить повторяющиеся элементы, разглядеть процессы в их целостности. Эта модель может быть изображена в виде кругов, отражающих жизненный цикл человека: в центре находится зачатие, затем следующий круг – рождение, и каждый новый год жизни изображается последующим кругом.

В психологии этой позиции придерживаются, например, гештальт-терапевты. Подобный взгляд помогает не только рассмотреть проблему в необычном ракурсе, но и предлагает конкретные техники для решения проблемы клиента в таком понимании времени.

Например, у 45 летней клиентки в 10-летнем возрасте произошла какая-то травма (например, потеря значимого человека). В то время она почувствовала себя одинокой, был сильный страх, понизилась самооценка. Все это было актуально давным-давно, «там и тогда» и как бы осталось в прошлом. Сейчас у нее совершенно другая жизнь, она совершенно другой человек. Но она очень часто чувствует непонятную тревогу, страх, одиночество. Как можно рассмотреть эту ситуацию с точки зрения циклической теории времени? (вариант представлен на рис. 3.1).

Рисунок 3.1

Циклическая модель времени



В настоящей жизни, в «здесь и теперь», клиентка переживает те же чувства (возможно, с меньшей интенсивностью), что «там и тогда», которое оказывает очень сильное влияние на всю ее жизнь.

«Здесь и теперь» и «там и тогда» как бы смешаны в ее внутреннем психологическом времени. Так что для нее является настоящим?

В соответствии с именно таким подходом понимания ситуации будут использоваться и соответствующие подходы ее решения.

Чтобы разрешить ситуацию в «здесь и теперь», надо вернуться в «там и тогда» и проделать определенную психологическую работу, что окажет непосредственное влияние на актуальное состояние клиентки.

Линейная теория времени

Данная теория говорит о необратимом течении времени, проистекающем лишь в одном направлении – из прошлого через настоящее в будущее. Работа с линией времени используется в психологии наиболее часто.

Итак, человек идет по линии жизни. Несомненно, точка настоящего все время меняется, передвигаясь в сторону будущего и увеличивая область прошлого.

Когда мы говорим об исследовании причин, мы говорим об обращении к некоему прошлому. Это понятно. Однако далеко не очевидно, *как* консультант будет это делать. Для последовательного и качественного исследования необходимо выделить некоторую структуру. И в этом тоже нужен навык.

– От меня ушел муж.
– Давно?
– Позавчера. Ничего не понимаю. Взял вещи и ушел…
– Сколько времени вы были замужем?
– Три года

Одним из вариантов является выделение периода «три года брака»: прояснение событий, касающихся совместной жизни, распределения семейных ролей, наличия конфликтов, точек соприкосновения, чувств, которые супруги питали друг к другу, и т. д.

Рисунок 3.2
Исследование причин

Прошлое Настоящее Будущее

Еще раз: консультант должен в предшествующих событиях найти психологические основания для возникновения симптома или того, что он выделяет как свою проблему.

– Я действительно ничего не понимаю. Жили мы хорошо, никогда не ссорились. У каждого была своя интересная работа. Я – биолог, специалист по беспозвоночным. Он – бизнесмен. Да, мы практически ничего не понимали в профессии друг друга, это очень далеко. Я часто ездила на конференции, симпозиумы. Он – в командировки. Отпуск вместе мы никогда не проводили. У нас были разные интересы. Я люблю море и солнце. Он – зимнюю рыбалку. Но мы всегда с уважением относились друг к другу. У меня никогда и мыслей не было, что может пойти что-то не так. Поэтому, когда он сказал, что уходит, я ничего не поняла. Что произошло?

Как мы видим, в данном примере речь идет об увеличении психологической дистанции между партнерами, утрате теплоты и близости. Хотя сложно сказать, были ли близкими их отношения с начала брака. К сожалению, нередко случается, что люди склонны не столь остро реагировать на психологическое отдаление друг от друга. И только когда близкий человек физически уходит из контакта, испытывают потерю.

Одной из областей для исследования блока «причины» (для конкретного случая) может быть и прояснение того, как произошло само знакомство, а также как было принято решение о вступлении в брак.

Известная пословица гласит: как корабль назовешь, так он и поплывет. Помним, что произошло с яхтой Победа, когда «По» упало, и яхта стала называться «Беда».

Задумываемся мы или нет, но в том, как начинаются отношения, есть основа для того, как они будут разворачиваться дальше. Это рождение определенного сценария. Согласитесь, что различные сценарии встреч, описанные ниже, не могут не влиять на дальнейшие отношения людей.

– Мы встретились у ларька. Мы в нашем офисном центре отмечали Новый год. У нас закончились сигареты, и я пошла на

улицу к ларьку. И вдруг я увидела его. Оказывается, он тоже работал в этом же зданиц, и они тоже отмечали праздник. А у них закончилось пиво, и он, потому что очень добрый, сам предложил сходить за пивом. Так мы и познакомились.

– До свадьбы мы дружили 10 лет. Познакомились после школы, на выпускном. Потом его забрали в армию, я его ждала. Потом он учился в институте. Потом мы еще думали, насколько крепки наши чувства, их надо проверить.

– Мы увидели друг друга и подумали – а чего время терять? На следующий день я переехала жить к нему, он сделал мне ключи от квартиры и мы стали жить вместе.

Несомненно, мы не ставим знак. Здесь нет плюсов или минусов. Просто говорим о том, что проблему в настоящем клиента можно рассматривать и под призмой особенностей знакомства со значимыми людьми в прошлом.

Второе событие прошлого – решение о вступлении в брак – также очень важно, если говорить об исследовании блока «причины» в партнерских отношениях.

– Я вообще жениться не хотел. Но мама сказала: Василий, тебе уже 36 лет. Да и родственники стали пилить. Я сказал: мама, да я не хочу. А мама сказала: ну мне внуков хочется понянчить. А я сказал: да я не хочу. И на ком не знаю. А мама сказала: а я и девочку тебе хорошую присмотрела, у моей подруги дочь не замужем. Я подумал: ну хорошо, если так все складывается…

– Когда я поняла, что беременна, я испытала сильный страх. Я сама не из этого города. Работы толком нет, жилья тоже. Мы были знакомы уже год. В принципе, он всегда казался мне заботливым человеком, внимательным, порядочным. Сразу как узнал – сделал предложение. Я и согласилась. А что мне еще оставалось делать?!.

– Он пил и до замужества. Я так устала от этого! Я ему сказала: все! Я так больше не могу! Ты должен решить: или я, или водка. Я не буду жить с алкоголиком. Он думал несколько дней. Потом пришел и сказал, что он все понял. Что я значу в его жизни так много! Я сначала не поверила. Говорю: побожись. Он побожился. Но я все равно не поверила. Говорю: поклянись перед иконой. Поехали в Тихвин. Он клялся. Я тогда успокоилась. Ну, а на свадьбе он так напился… Я все не могу поверить: как же так? Он ведь не мне, а Ей обещал…

Каждый человек действительно сотворяет свой миф и верит в

него. Не всегда, правда, он способен осознанно связать свое настоящее с прошлым, в котором оно формировалось. Исследование причин позволяет понять, как клиент, имея именно такую мифологию, участвовал в формировании своего прошлого. И как эти события влияют на его настоящее.

Если информации для понимания симптомов по-прежнему недостаточно или консультант чувствует существование еще некоторых важных элементов, которые необходимо прояснить, можно продолжить углубляться в прошлое.

В приведенном примере анализа партнерских отношений, можно продолжать поиск и исследовать прошлые отношения с противоположным полом или даже детско-родительские отношения. Таким образом, в блоке «причины» консультант ищет психологические основания для понимания того, что происходит с клиентом в настоящем. Как мы видим, тема причины и следствия звучит достаточно отчетливо. Рассмотрим еще один ракурс исследования причинно-следственных связей.

Есть мнение, что одной из основных категорий в Жизни является понятие *Договор.* К сожалению, люди часто забывают об этом. Что такое договор? Соглашение двух или более лиц относительно обозначенного предмета; одно из важнейших оснований возникновения обязательственных правоотношений.

Как мы обычно договариваемся? Часто люди обращают внимание исключительно на договоренности, которые устанавливаются с окружающими. Однако в психологии известно, что все внешние события и отношения являются проекцией внутренних отношений. Речь идет о том, что, договариваясь с кем-то, человек все равно договаривается сам с собой. То есть, заключая внешний договор, он все равно заключает внутреннее соглашение. Например, когда человек подает милостыню нищему, он на самом деле выясняет отношения сам с собой. К сожалению, часто это происходит неосознанно. У него редко возникает мысль: зачем я это делаю? Чаще действие происходит из-за нахлынувших эмоций. В любом случае, подавая милостыню, человек сам с собой осознанно или неосознанно решает некие вопросы. Контекст может быть очень разным: он может делиться любовью, откупаться либо совершать какую-то сделку в пространстве своего внутреннего мира. Договор может иметь и контекст внутренних обязательств: с завтрашнего дня каждый день бегаю по утрам; с понедельника начинаю поиск новой работы; с Нового года никакой еды после 18 часов и т. д.

Несоблюдение договора всегда приводит к другой категории – *Расплата.* Когда мы по какой-то причине не выполняем обязательств по отношению к кому-то внешнему или к самому

себе, мы всегда расплачиваемся. Чем мы обычно платим? Временем, деньгами, чувством вины, внутренним или внешним дискомфортом, болезнями и т. д.

К сожалению, далеко не всегда у нас в голове складывается эта причинно-следственная связь. И далеко не всегда мы ищем причину своих жизненных неудобств в прошлом.

Действительно, на жизнь можно посмотреть под ракурсом причин и следствий. В философской и религиозной литературе даже существует понятие «карма». Что такое карма?[73]

Не углубляясь в трактовку этого термина, скажем, что в узком смысле кармой называют вообще влияние совершенных действий на характер настоящего и последующего существования.

Наша настоящая жизнь определяется прошлыми поступками; наша будущая жизнь будет определяться нашими настоящими поступками. Закон причины – следствия осуществляет реализацию последствий действий человека как положительного, так и отрицательного характера, и, таким образом, делает человека ответственным за свою жизнь, за все те страдания и наслаждения, которые она ему приносит. О чем идет речь? О том, что, если человек повел себя недостойно, солгал, разозлился, взял чужое и т. д., это обязательно отразится на его будущей жизни.

Связи между событиями присутствуют всегда, только проявляться они могут через различные отрезки времени: они могут следовать непосредственно друг за другом (в этом случае намного легче выстроить причинно-следственные связи) или быть отсроченными во времени (тогда намного тяжелее понять, «зачем и за что» в жизни есть некое событие).

К сожалению, люди обычно не склонны придавать большое значение «мелочам», таким как поведение, чувства или просто мысли.

Однако мы знаем, что тяжелые мысли и негативные чувства всегда оказывают влияние на поведение человека. Не погружаясь глубоко в эту поистине любопытную философскую категорию, просто обратим внимание на необходимость быть более чувствительными к своим мыслям, чувствам и поведению и осознавать, что они действительно оказывают влияние на нашу жизнь. Чтобы подтвердить или опровергнуть этот тезис, поищите примеры в своей жизни.

РЕСУРСЫ – это основные элементы, ответственные за устранение причин симптомов и выражение и поддержание желаемых результатов.

Примерные вопросы: Что может помочь в достижении того, что

вы хотите достичь? Что может вам помешать? В каких других ситуациях вы уже достигали желаемого результата? Был ли у вас такой опыт? Что общего в этих ситуациях?

Выявление ресурсов – это выявление потенциала, который может помочь решить проблему. Несомненно, у каждого человека свой набор того, на что он опирается в жизни. Однако такие ресурсы, как вера, время, внутренние силы, мотивация, деньги и т. д., зачастую являются общими для всех людей. Рассмотрим некоторые из них.

Вера – это стержень, который, несмотря на внешние коллизии, помогает человеку сохранить внутреннюю устойчивость. Мы все видим мир под призмой своей картины мира, задумываемся об этом или нет. И вера есть центральная составляющая. Если она сильна, она помогает нам выстоять в исключительно трудных ситуациях. Если ее нет, человек впадет в кризис даже от незначительной проблемы.

Отметим, что на этапе изучения ресурсов, мы не раскрываем сущность этой категории для каждого человека (это слишком глубокий разговор; мы можем это сделать позже, в блоке «эффекты»), а просто помогаем клиенту понять, может ли его вера быть ресурсом, опорной точкой для решения проблемы.

Здоровье – мощнейший ресурс. К сожалению, нередко его ограничивают исключительно физическим уровнем. С нашей точки зрения, здесь уместно вспомнить идеи выдающегося профессионала в области психологии здоровья В.А. Ананьева[74], который, рассматривая человека как целостность, сформулировал универсальную профилактическую модель «Цветок потенциалов»[75]. Модель объединяет в себе семь основных потенциалов («лепестков»), представляющих разные аспекты целостного здоровья человека: интеллектуальный, личностный, эмоциональный, физический, социальный, креативный и духовный. Здоровье, таким образом, будет следствием развития каждого из этих уровней.

Время – очень важный ресурс. Наверное, многие люди задаются вопросом, как успеть выполнить все запланированные дела. Ведь в сутках всего 24 часа.

Управление временем – отдельная тема, посвященная изучению того, какие отношения выстраиваются у человека со временем, отличию важных, первоочередных дел от второстепенных (ведь все они требуют времени, а ресурс ограничен!), осознанию приоритетов в своей жизни.

Несомненно, все это тоже может стать предметом обсуждения. Однако в данном случае речь, скорее, идет об осознавании клиентом связей ресурса времени с тем, что его беспокоит. Например, иногда клиент хочет решить свою проблему, не уделяя ей достаточного времени.

– Да, я очень хочу разобраться в моих страхах, потому что они меня действительно очень беспокоят. Но у меня совершенно нет времени, чтобы ходить к психологу! Утром-днем работа, а все вечера расписаны. По понедельникам мы всегда с друзьями ходим в баню, у нас традиция. По вторникам и четвергам я буду ходить на курсы изучения английского языка. Среда – спортклуб. По пятницам езжу к родителям, отказываться неудобно. А в выходные я отдыхаю, очень за неделю устаю.

– Я так страдаю, что она ушла от меня! Я так давно хотел познакомиться именно с такой девушкой. Чтобы была интеллигентная, с хорошей фигурой, ориентированная на семью. Я был так счастлив, когда мы познакомились! Но у меня столько работы! Три крупные фирмы. (Поэтому-то я, кстати, так много и зарабатываю.) И за всеми нужен глаз да глаз! Сам не проверишь, не убедишься, что все идет хорошо, так можно на такие проблемы напороться! А она мне: пошли в театр, пообщаемся с друзьями, на каток. Все время зовет меня куда-то. Какой театр, когда я никогда раньше 11 вечера домой не прихожу?!. А в 7 мне уже вставать.

Несомненно, в приведенных примерах мы чувствуем связь, которая существует между ресурсом времени клиента и его симптомом. Почему бы не помочь ему осознать эти очевидные (для консультанта, но далеко не всегда для клиента) вещи?

Деньги. У Оскара Уайльда есть хороший афоризм: «Нынешние молодые люди воображают, что деньги – это все. А с годами они в этом убеждаются».

Несомненно, это очень печально, когда в иерархии ценностей человека на первом месте стоят деньги. Это даже для живущих в большом городе звучит как-то пошловато.

Однако деньги – есть мощнейший ресурс, и это отрицать невозможно.

Мы все прекрасно знаем, что деньги – это не только вещество, но и энергия, которую мы можем тратить на что-то. На новые впечатления, комфортную жизнь, образование и т. д. И либо у человека есть эта энергия, либо нет.

Существует мнение, что в России люди не так часто, как в развитых странах, обращаются к психологу для решения своих

проблем. Причиной кроме отсутствия традиции и культуральных особенностей (легче ж обсудить свои проблемы с друзьями или соседями), не очень высокого качества работы психологов в целом (очень большое количество жалоб) являются именно деньги. У современного соотечественника со средним уровнем достатка материальный ресурс ограничен. И даже если ему удается скопить какую-то сумму, вряд ли она пойдет на оплату услуг психолога.

– Я очень давно хочу пойти на прием к психологу. Даже пыталась откладывать деньги с зарплаты. Но надо менять трубы в туалете, они совсем прохудились и не дай Бог я затоплю соседей… А у сына нога выросла, зимние ботинки новые нужны, а они сейчас столько стоят! У мамы юбилей, хочется купить ей хороший подарок… Так все надо, надо… как дыры залатываешь: одну зашьешь – в другом месте трещит. Поэтому к психологу пока и не иду.

Несомненно, речь здесь идет не только о контексте оплаты работы психолога (хотя и это существенный момент), но и о связи материального ресурса с проблемой клиента.

– Мы живем в двухкомнатной квартире вчетвером. Родители, и мы с сестрой. Два года назад познакомился с девушкой, полюбили друг друга. А где жить? У нее тоже негде. Единственным вариантом является ипотека. Но там такие деньги надо платить! Я уже изнервничался весь, хотя только собрал на первый взнос…

Семья, родственники, друзья. Социальные отношения – с семьей, родственниками, друзьями и коллегами – могут быть мощным потенциалом в случае, если во взаимодействии человек испытывает безопасность, принятие, любовь, радость и комфорт.

– Моя семья – мое счастье. Какие бы бури ни случались по жизни, я всегда могу рассчитывать на близких. Меня выслушают, примут таким, какой я есть. Да и я сам такой же. У нас заведено уважение к личности каждого члена семьи, даже детей.

– Может ли мне помочь семья, родственники? Да нет, я бы не сказал. Считаю, что им лучше вообще не знать, что со мной происходит. В семье я чувствую себя довольно скованно. Стараюсь не говорить лишнего. Иногда скажу что-то сокровенное – и сразу останавливаюсь. Думаю: зачем я это сказал? Меня все равно не поймут, оценят и сделают сказанное мной темой для обсуждения в большой компании. Такое было, и не раз. Поэтому я прекрасно

понимаю, что со своими трудностями я один на один. Они не плохие люди, просто, наверное, мы слишком разные.

Мы видим, что для одного человека семья или друзья могут быть той силой, которая поможет справиться с проблемой, а для другого – нет.

Итак, прояснение ресурсов является важной частью работы с проблемным пространством. Оно дает возможность осознать потенциал и ограничения клиента и понять, как в дальнейшем может строиться работа с проблемой.

В случае, если ресурсов недостаточно, обращение к проблеме напрямую может не иметь успеха. У клиента просто не будет сил, чтобы справиться с ней.

Тогда может быть проделана работа по созданию ресурсов. Акцент будет сделан на формировании потенциала, который укрепит клиента, сделает его настолько сильным, что это в дальнейшем поможет решить проблему.

Когда я заболела, я не хотела на работе об этом говорить никому, просто взяла отпуск за свой счет и все. Объяснила только начальству, и оно пошло мне навстречу.

Через три месяца почувствовала себя лучше и решила выйти на работу.

Первый же день принес сюрприз: перебирая папки прошлого года, вдруг обмерла: все материалы «по моей теме», которые я скрупулезно собирала больше десяти лет, стояли под другой фамилией. Это казалось нелепой ошибкой; было невероятно, что меня вот так просто вычеркнули из жизни.

Я спросила этого коллегу: как же так? Ответ поразил меня спокойствием и равнодушием: Вас слишком долго не было на работе…

Меня душили злость и обида: это бесчестно! Несправедливо! Почему вы не позвонили и не спросили моего разрешения, если эти материалы так уж были нужны?!

Что мне делать? Нажаловаться начальству? Рассказать всему коллективу? Настоять, чтобы моя фамилия опять была включена (непостижимо!) в то, что от начала и до конца делала только я!

Но разве это решение? Разве можно это объяснить человеку, у которого представления о чести ну очень свои? Надо было найти иной ресурс, чтобы решить проблему своего жуткого состояния.

Я нашла. Этим ресурсом стало Творчество. Я написала книгу, в которой отразила часть своих профессиональных знаний…

Работа по созданию ресурса может стать самостоятельной частью консультирования и продолжаться не одну сессию.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть важность индивидуального подхода и определения ресурсов каждого конкретного клиента.

РЕЗУЛЬТАТЫ – это конкретные цели или желаемые состояния, которые должны прийти на смену симптомам. Определение результатов влечет за собой выяснение, в каком именно виде будет получено желаемое состояние и как именно можно узнать о том, что оно достигнуто. Выяснение результатов является важной составной частью исследования проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Примерные вопросы: Определите, пожалуйста, достаточно ясно и четко то, чего вы хотите достичь. Каков желаемый результат, который должен прийти на смену проблеме? Какую реакцию вы предпочли бы вместо той, которая есть сейчас? Что для этого вам следует изменить в самом себе? В своем окружении? Как вы будете знать, что двигаетесь к намеченному результату?

Рисунок 3.3
Исследование результатов

Прояснение результатов – довольно продолжительный процесс. Психологи любят моделировать такую ситуацию.

– Представьте себе, что вы просыпаетесь рано утром. Открываете глаза. Прекрасно себя чувствуете. Мягкий солнечный свет струится из окна. И вы понимаете, что желаемое будущее уже наступило. Как изменится ваша жизнь?

– Так это именно то, чего я хочу! – всегда говорит клиент.

– Да, но как изменится ваша жизнь?..

Обсудим, на что можно обратить внимание при исследовании блока «результаты».

Во-первых, мы просим клиента нарисовать образ желаемого

будущего. Насколько четко он вообще представляет то, чего хочет достичь? Клиент может вообще не иметь конкретных представлений:

– Ну, я хочу что-то такое… ну, главное, чтобы я был счастлив…

Счастье, несомненно, понятие относительное. В «Сказке про Ослика, который искал счастье» на детском уровне объясняется, что «счастье – “это не вообще”, а что-то конкретное». Даже если кто-то имеет о нем очень своеобразные представления. Например, Селезень из этой сказки был абсолютно уверен в том, что счастье – это целое ведро головастиков.

А в известной песне про женское счастье поется об однозначном и окончательном его понимании: был бы милый рядом, и больше ничего не надо.

Таким образом, желаемый образ в жизни взрослых людей может быть описан или очень неконкретно, или слишком жестко. Тогда возникает вопрос, насколько вообще он достижим?

– Я хочу познакомиться с мужчиной, высоким, примерно 1,90. Мужественного телосложения. Блондинов люблю, поэтому обязательно, чтоб были светлые волосы. И, естественно, голубые глаза. Считаю, что умный человек всегда в очках, поэтому пусть он будет носить очки. По профессии – математик. Обязательно из хорошей, интеллигентной семьи. И чтоб мама профессором была. Квартира, понятно, в центре.

Конечно, выше представлены две крайние позиции. Чаще всего клиент имеет какое-то представление о том, чего он хочет. Задача консультанта при описании образа желаемого будущего состоит в том, чтобы обратить внимание на то, насколько он реален (или, наоборот, иллюзорен). И в случае, если, с его точки зрения, в нем присутствует иррациональность, сделать это предметом обсуждения.

Во-вторых, раскрывается возможная противоречивость, конфликтность желаний, связанных с настоящим и будущим.

– Знаю, что вмешиваться в жизнь других людей недопустимо.

При этом

– Не могу спокойно смотреть на то, что происходит в семье сына.

– Полностью согласна, что все люди разные.

При этом

– Хочу, чтобы окружающие разделяли мои взгляды.

– Знаю, что я не могу нравиться всем.

При этом

– Хочу, чтобы все меня любили и все люди отзывались обо мне хорошо.

В-третьих, стоит обратить внимание на то, что очень часто, когда речь идет о потерях, люди, создавая образ желаемого будущего, склонны мыслить «наоборот».

– Он ушел – хочу, чтобы пришел.

– С работы уволили – хочу найти другую работу, намного лучше прежней. Но чтобы с прошлой позвонили и извинились и позвали обратно. Но я все равно не пойду, потому как обиделась.

Задача консультанта быть очень внимательным. И если он слышит подобные высказывания, для него это знак, что, возможно, клиент находится на одной из стадий переживания горя с соответствующими характеристиками (о них речь пойдет в соответствующей главе). На этапе сбора информации стоит лишь зафиксировать этот факт и рассмотреть его в качестве терапевтической гипотезы. Это очень важно для формулирования проблемы клиента.

В-четвертых, есть такая поговорка: наши самые прекрасные мечты бывают ужасны тем, что иногда они сбываются. Или по-другому: бойтесь своих желаний.

Получение желаемого нередко не делает людей счастливыми. Почему? По разным причинам.

Интересно, что в Индии есть священный город вишнуитов с самым богатым и самым посещаемым в мире храмом, в котором находится святыня – образ Вишну (Кришны) в образе ребенка. Божество гарантированно исполняет все духовные и материальные желания в течение года. Но, несомненно, за все нужно платить, и там есть одно «но»: ответственность за последствия после выполнения этого желания несет сам человек. Именно поэтому божество изображено с завязанными глазами. Не правда ли, люди часто не готовы к такому развороту событий. Но подобный подход заставляет хоть немного задуматься и посмотреть на события своей жизни как на систему.

Мы очень часто так сильно чего-то хотим, имеем хорошо выписанный образ желаемого будущего. Но осознаем ли мы цену, которую нужно будет заплатить за выполнение своего желания?..

Другая причина состоит в том, что, когда мы что-то приобретаем, наша жизнь также меняется. Новое должно иметь место, а это значит, что человек, как система, тоже должен измениться. И часто не так, как этого хочет человек.

– Я так хотела новую работу. Чтобы была рядом с домом, с хорошей зарплатой, интересная, с социальным пакетом. Да, мне действительно предложили практически то, что я хотела. Но рабочий день начинается с 8 утра! Я не могу вставать так рано…

– Я так хотел новых отношений. Да, встретил ее и полюбил. Но потом понял, что чувствую себя в отношениях не уютно. Мне все время надо что-то решать! Она сама деятельная и энергичная и хочет, чтобы я тоже был активным. Я к такому не привык…

Человек – это всегда система, стремящаяся к балансу. Потери и приобретения, разбалансируя ее, всегда требуют от него внутренних изменений, поэтому при проговоре результатов важно обращать внимание не только на то, что необходимо сделать в плане шагов, ведущих к заветной цели клиента, но и на то, *как* должен измениться он сам. Действительно ли он хочет именно этого?

В-пятых, внутренний (осознанный или неосознанный) страх изменений часто останавливает человека от того, чтобы вступить на путь, ведущий к желаемому будущему. Выбирая между новой, неизвестной, но дающей большие возможности жизнью, и не оптимальной, но привычной и известной, человек часто предпочитает последнее. Это и есть явление сопротивления, описанное З. Фрейдом.

Все хотят жить в квартире с ремонтом. Но для того, чтобы это произошло, естественно и необходимо пережить период хаоса, когда вся мебель распихана по разным комнатам, все в пленке, покрытой мелкодисперсной пылью, ежедневные походы в магазин, чтобы подкупить строительные материалы, уборка и все увеличивающиеся материальные затраты. И часто даже самые соблазнительные образы новой, уютной комнаты останавливают от того, чтобы решиться и все же начать процесс ремонта.

Понятно, что для того, чтобы получить желаемое в плане работы над своей личностью, нужно начать внутренний процесс изменений. Насколько клиент к этому готов?

В-шестых, и в продолжение вышесказанного. Страх изменений может происходить в контексте страха потери старого: старой известной жизни, старых отношений, старых привычек…

– Я хочу измениться, но не хочу потерять то, что есть.

Речь, таким образом, идет о соотношении нового и старого. Часто такая позиция сама по себе иллюзорна. Как можно налить воду в стакан, если там уже есть вода? Логично же, что, прежде чем залить туда новую и чистую воду, надо сначала вылить старую…

Исследование результатов, желаемых состояний, которые должны прийти на смену симптомам, во многом может уточнить причины возникновения симптомов. Интересно, что это связь не причинно-следственная, поскольку идет не из прошлого. Но обсуждая результаты, мы получаем все больше информации о мифологии клиента – той истории, которую он придумал о себе и про себя.

ЭФФЕКТЫ – смыслообразующие категории, управляющие симптомами и результатами, настоящим и будущим клиента. Выявление эффектов включает выявление смыслов, ценностей, мировоззрения человека, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, целенаправленность или уместность текущих действий.

Примерные вопросы: Что конкретно вам даст достижение результата? Зачем вам нужно то, чего вы хотите? В чем смысл иметь то, что вы хотите иметь? Как этот смысл вписывается в другие, имеющиеся в вашей жизни?

Действительно, когда мы обращаемся к эффектам, мы задаем вопрос: зачем вам это нужно? Понятно, что когда человек получает то, что он хочет получить, у него всегда снижается или исчезает тревога.

– Что произойдет, если ваш муж вернется к вам? Зачем это вам нужно?

– Соседи и сослуживцы перестанут смеяться надо мной и говорить: вот, довела мужика, так он от нее ушел.

– И что вы будете чувствовать?

– Спокойствие.

В данном примере клиентка хочет возвращения ушедшего мужа, потому что не может перенести одиночества или потому что недостаточно уверена в себе и высказывания сослуживцев ранят ее.

Консультант может предложить сделать предметом

обсуждения страх, одиночество или тему уверенности в себе и заключить контракт на решение этих проблем. Однако есть возможность, вспомнив о существовании логотерапии[76], обратиться к категории смыслов:

– Подруга говорит: в церковь сходи. А я не верю. Есть Бог или нет – кто ж его видел?

– А во что вы верите?

– Не знаю, я не задумывалась.

– А как вы отвечаете на вопрос: какой смысл вообще в вашей жизни? Зачем вы живете?

– Да я не знаю, просто живу и живу. Хочу, чтобы все было не хуже, чем у других. Вообще-то стараюсь не сравнивать себя ни с кем. Ну, чтобы мне было комфортно. Чтобы зарплата была побольше, семья. Чтобы муж вернулся. Чтобы мы поехали вместе в отпуск…

– Я так слышу, что вы ограничиваете свое внимание областями семьи, дома, работы. А вы сама? Вы себе интересны?

– Не знаю. Я никогда не задавала себе эти вопросы. И вопрос устройства мира меня как-то не очень волнует. Мне главное, чтобы муж вернулся…

Как устроен мир? В чем смысл моей жизни? Во что я верю? – исключительно сложные вопросы. С одной стороны, может показаться, что клиент их как будто бы не задает. Он же пришел совершенно с другим запросом, намного более приземленным. С другой стороны, создается впечатление, что именно на эти вопросы он и жаждет получить ответ, потому что проблема как раз и состоит в том, что мир оказался не таким, каким хочет человек. Он не удовлетворяет потребностей клиента, и клиент не понимает, почему. Вот и получается, что на самом деле клиент приходит *из-за того*, что его картина мира, смыслы и ценности оказались не совершенными. И *для того,* чтобы их найти.

– Знаете, я всю неделю думала над вопросом про смысл жизни. Зачем я вообще живу? Ничего не могла придумать…

– Этот вопрос почему-то показался вам важным?

– Да, как-то зацепило. Хочется найти на него ответ. Но больше всего хочется, чтобы муж вернулся.

– А вам не кажется, что эти вещи – смыслы вашей жизни и желание, чтобы муж вернулся, – связаны.

– Вы на что намекаете?..

– Я не намекаю ни на что. Просто мне кажется, что внешние события, происходящие в нашей жизни, всегда связаны с нашей

внутренней жизнью, нашими ценностями, смыслами, нашей верой. И для того, чтобы понять, что происходит во вне нас, нам надо сначала разобраться с тем, что происходит внутри. А что по этому поводу думаете вы?..

Эффекты – блок, обращающий клиента к сущностным вопросам, к самому центру, к середине. Это вопросы о ценностях, смыслах, картине мира[77] и вере[78].

Экзистенциальные психологи указывают на то, что не бывает качественной психологической работы без обращения к философии клиента, к тому, *как* он видит мир. И, конечно же, к его вере – самой глубинной категории, на которой зиждется все. Это есть стрежень, который делает нас незыблемым к любым внешним воздействиям и внутренним изменениям. Дает нам устойчивость и опору.

Оговоримся сразу, что только небольшое количество клиентов готово приступить к обсуждению этих вопросов сразу на первой встрече. Происходит это крайне редко. Большинству клиентов при работе над проблемой удобнее оставаться в рамках первых четырех блоков.

Категории смыслов, веры, картины мира могут быть настолько трудными для восприятия, что в случае, если консультант будет настаивать, произойдет разрыв контакта (вплоть до того, что клиент просто уйдет).

Поэтому основное правило как всегда состоит в том, чтобы принимать клиента таким, какой он есть; быть открытым к тому, что он готов обсуждать, а что – нет; говорить на его языке и предлагать материал к размышлению по мере готовности, не форсируя событий.

Процессуальный уровень: *Техники активного слушания*

Техники активного слушания[79] будут описаны на основании материалов, использующихся в процессе обучения в Международной школе консультирования и ведения Групп института психотерапии и консультирования «Гармония». Эти материалы тем не менее наполнены авторским содержанием.

♦ *Активное слушание* с применением невербальных сигналов (кивки, «угу» и другие формы «эмпатического покрякивания»). Этот навык, если он не применяется слишком активно, позволяет клиенту чувствовать включенность консультанта.

♦ *Перефразирование.* Это вербальный навык повторения своими словами содержания того, о чем говорит клиент. Перефразирование имеет 3 формы в зависимости от объема материала, поставляемого клиентом.

Сделаем небольшой, но очень важный шаг в сторону. Консультанта никогда не должно быть «больше», чем клиента. Что значит «больше»?

– Больше по объему сказанного (клиент говорит мало; консультант – много).

– Больше по громкости (клиент – тихо, консультант – громко).

– Больше по темпу (клиент медленно; консультант – быстро).

Если присутствует хотя бы один из перечисленных вариантов, будет создаваться ощущение рассогласованности, грозящее разрывом контакта даже в случае, если консультант искренне желает помочь. Клиенту может показаться, что консультант давит, навязывает свою точку зрения, уговаривает или призывает к чему-то.

Поэтому:

1. В случае если клиент говорит мало (это может быть связано с особенностью его речи или пребыванием в состоянии загруженности переживаний или кризиса), перефразирование имеет форму эха. Консультант, присоединившись по темпу, повторяет последнее слово или фразу, сказанную клиентом.

Клиент: Мне очень плохо…

пауза…

Консультант:…плохо…

2. В случае если у клиента средний темп речи, консультант может перефразировать сказанное клиентом своими словами. В

этом случае перефразирование обычно начинается словами: «Если я вас правильно понял, то вы говорите о том, что…», «Я так вас услышала, что…», «то есть вы говорите о том, что…».

Обращаем внимание на то, что перефразирование должно быть кратким и основываться только на словах клиента.

– В своем коллективе теперь я чувствую себя так плохо! Никто не подходит ко мне в обеденный перерыв. Спрошу что-нибудь – как будто не замечают. Разве я виновата в том, что именно меня назначили начальником отдела?

– Вы говорите о том, что чувствуете себя плохо из-за изменившегося отношения коллектива к вам после того, как вас назначили начальником отдела?

3. Если клиент говорит очень много и пересказать все, сказанное им, невозможно, перефразирование имеет форму резюмирования.

Прочитайте текст. Отрезюмируйте его.

Я хочу посоветоваться с вами насчет учебы моего сына. Как лучше поступить? В следующем году сын переходит в одиннадцатый класс. Я думаю отдать его в математический класс, в другую школу. Там сильные преподаватели и они смогут сделать из него человека. Если надо – можно заниматься и факультативно, ходить на курсы подготовки абитуриентов, там преподают профессора из университета. Приятельница рассказывала: дочь у нее была не так уж и сильна в математике, даже отставала, но в этой школе за год ее так подготовили, что она набрала нужное количество баллов и поступила в институт без проблем! Но ведь – вот беда! Школа находится в часе езды от дома, нужно делать целых 3 пересадки. И ведь это в утреннее и вечернее время. В час «пик». Там ведь занятия до 4, до 5 вечера, а еще дополнительные занятия… Он, конечно, будет уставать! А питание? У него ведь больной желудок и ему надо правильно питаться – кушать горячее, а не перехватывать что-то где-то на бегу! Не дай бог обострится его хронический гастрит! Тогда болезни, не дай бог, больница, как в прошлом году, когда я перестала обращать внимание на то, как он питается! Думала он уже взрослый и сам сможет позаботиться о себе. Так нет же! Я перестала его контролировать, и месяца не прошло, как он стал жаловаться на боли в животе. А еще его любимые тренировки… Он ни за что не согласится бросить свое «айкидо». Он занимается уже 4 года и сделал немалые успехи. Сам учитель хвалит его. Я, конечно, не против этих тренировок. Но ведь у него уходит на это столько времени и сил! А сейчас ему

нужно думать о другом! И еще. Я все боюсь. Не дай бог он увлечется девочками. В этой школе почти все его одноклассники имеют подруг. Вы ведь знаете, как это бывает по молодости! Из-за какой-нибудь смазливой мордашки они готовы голову потерять. И думают, что все это очень серьезно. Я не ханжа, но считаю, что в этом возрасте нужно думать о другом, а не страдать, мучаясь сомнительными «любовями». Вот только не знаю, поймет ли он мои аргументы. Как вы думаете, как ему лучше объяснить, что я права лишь только потому, что хочу ему только добра?

Обсудим правила, по которым происходит резюмирование. В любом тексте можно выделить информационные блоки, отличающиеся по уровню осознанности клиентом и степени значимости для понимания его ситуации.

Детали – **осознаваемые клиентом** блоки и **не имеющие столь сильного значения для понимания его ситуации**. Детали обычно не перефразируются, но консультант должен обязательно их запомнить. Потому что мнение о том, что какая-то информация может относиться к деталям, субъективно. Нет никакой гарантии, что через какое-то время она не всплывет уже в совершенно ином ракурсе. (В приведенном примере деталью может быть сообщение о дочери приятельницы.)

Средние блоки – **осознаваемые клиентом и имеющие значение для понимания его ситуации**. Клиентка в примере осознает значение таких факторов, как «сильные преподаватели», «расстояние до новой математической школы», «питание», «невозможность посещения тренировок», «девочки», которые могут повлиять на решение перехода сына в другую школу.

Глубинные блоки – **не осознаваемые клиентом** и **имеющие сущностное значения для понимания его ситуации**. А о чем на самом деле говорит клиентка? Какое послание содержится в ее словах? Говорит ли она о желании контролировать, опекать сына и о своих страхах? Глубинные блоки мы никогда не перефразируем, но берем эти идеи в качестве терапевтических гипотез.

Перефразирование, таким образом, может звучать так:

– Я так услышала, что вас волнует ситуация возможного перехода сына в математический класс, в другую школу. Аргументами «за» это решение являются более сильные преподаватели. Останавливающими факторами являются большее

расстояние до новой школы, трудность посещения тренировок айкидо, а также ваши опасения по поводу его неправильного питания и появления у него подруги. Я вас правильно поняла?

Для того чтобы проверить собственную гипотезу относительно гиперопеки этой женщины и желания контролировать своего сына, необходимо задать вопрос, проясняющий ее позицию. Например:

– Скажите, а вы обсуждали с сыном свои планы на его переход в другую школу?

Вы можете получить различные ответы:

– Ну, конечно, обсуждала. Это ведь его будущее, я могу ему только помочь, если он хочет. Я готова очень много сделать для него, но учиться я за него не буду…

Или:

– Обсуждать? А зачем? Кто будет оплачивать всех репетиторов? Он сейчас в таком возрасте, когда просто не способен принять правильное решение. Это задача его родителей. Он еще потом спасибо скажет, что его перевели, просто сейчас этого не понимает. Вот я пришла к вам посоветоваться, просчитать все поточнее…

Таблица 3.2

Блоки, выделяемые консультантом при перефразировании

	Клиент	Консультант
Детали	Осознает	Не перефразирует, но запоминает
Средние блоки	Осознает	Перефразирует
Глубинные блоки	Не осознает	Не перефразирует, но выстраивает терапевтические гипотезы, чтобы через какое-то время проверить их

В любом случае стоит отметить, что в данной технике консультант работает только с материалом клиента, не искажая сказанного, но лишь отражает его слова, не высказывая собственного мнения.

Резюмирование – очень сильная техника. Как мы видим, ее сила состоит в том, что информация не уплывает из области

внимания и клиента, и консультанта. Периодически делая резюмирование, консультант возвращает клиента к важным темам разговора и помогает перейти на новую ступеньку их осознавания.

Отметим, что техника резюмирования очень хорошо тренируется в играх в слова и в логических задачах.

♦ *Отражение чувств клиента.* Это вербализация тех чувств, о которых клиент прямо не говорит, но которые консультант может в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений, а также исходя из особенностей его ситуации.

Один из самых любимых вопросов психологов:

– Что вы сейчас чувствуете?

Иногда он понимается «обычными» людьми, иногда – нет.

Как вы думаете, а зачем этот вопрос задается столь часто? С какой собственно целью?

Конечно, здесь нам не столь важно ответить на этот вопрос, сколько поговорить о технике отражения чувств. Но всегда бывает важным осознавать, зачем я это делаю.

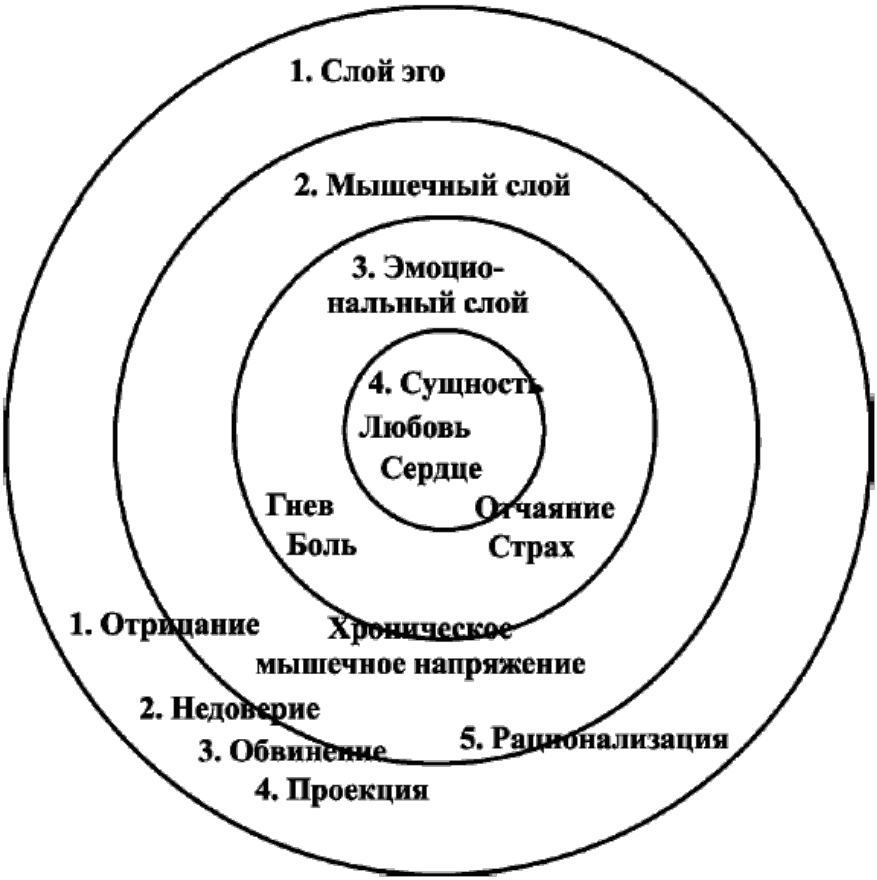
Цель психологического консультирования – помочь клиенту в решении его проблемы. Но как эмоции[80] участвуют в ее формировании?

Несомненно, объяснения, сделанные в рамках разных теорий личности, могут быть различными. Одно из наиболее глубоких, с точки зрения теории и практики, направлений, отвечающих на этот вопрос, – с нашей точки зрения, – биоэнергетика Александра Лоуэна[81].

В центре концепции Лоуэна находится сердце.

Рисунок 3.4

Защитные слои, ограждающие сердце от нарушения его функционирования



Источник: Лоуэн А. Биоэнергетика. Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума. – СПб.: Ювента, 1998. – С. 123.

Это наиболее чувствительный орган в организме. Наше существование зависит от его устойчивой ритмичной деятельности. Когда этот ритм даже на мгновение изменяется, например, когда сердце замирает или скачет, мы переживаем беспокойство за саму сущность нашей жизни. Человек, который рано в жизни пережил подобное беспокойство, создаст множественные защиты, чтобы оградить свое сердце от опасности любого нарушения его функционирования. Он не позволит легко находить контакт с его сердцем и не будет реагировать на мир от всего сердца. Эти защиты станут развиваться в течение жизни, пока наконец они не сформируют мощный барьер против любой попытки достичь сердце. При успешной терапии эти защиты изучаются, анализируются по отношению к жизненному опыту человека и тщательно прорабатываются, прежде чем удастся достичь сердца человека.

Для того чтобы сделать это, защиты должны быть поняты как развивающийся процесс. Это наилучшим образом может быть объяснено с помощью диаграммы, показывающей защитные слои как концентрические круги.

Слои могут быть суммированы следующим образом, начиная с крайнего:

Слой эго, который содержит психическую защиту и является крайним слоем личности. Типичные защиты эго – это отрицание, недоверие, обвинение, проекция, рационализация, интеллектуализация и т. д.

Мышечный слой, в котором обнаруживается хроническое мышечное напряжение, которое поддерживает и оправдывает защиты эго и в то же время защищает человека от нижних слоев подавленных чувств, которые он не отваживается выражать.

Эмоциональный слой чувств, который включает подавленные чувства гнева, паники или ужаса, отчаяния, печали и боли.

Сущность или сердце, из которого происходит чувство любить и быть любимым.

Очевидно, что терапевтический подход не может быть ограничен только первым слоем, указывает Лоуэн, хотя он тоже важен. Когда консультант помогает клиенту осознать свои тенденции к отрицанию, проецированию, обвинению или рационализации, это сознательное осознавание редко влияет на мышечное напряжение или освобождает подавленные чувства. В этом заключается слабость чисто вербального подхода, так как этот подход неизбежно ограничен первым слоем.

Неспособность вербальной терапии произвести значительные изменения в личности является причиной возросшего интереса к невербальному и телесному подходам.

Для терапии является важным позволить выразить эти подавленные чувства. В биоэнергетике клиенту помогают открывать и давать выход этим чувствам, потому что их освобождение делает доступной энергию, необходимую для процесса перемен. Человек должен выпускать эти чувства снова и снова, чтобы дать доступ к энергии, необходимой для роста.

Однако все это будет дальше, в терапии. Мы сейчас не будем более подробно останавливаться на теории Лоуэна. Пожалуйста, почитайте сами.

Роберт Плутчик предлагает оригинальную теоретическую модель механизмов психологических защит и подчеркивает, что она концептуально базируется на общей психоэволюционной теории эмоций[82].

Использование защитных механизмов, являющихся, по Плутчику, производными эмоций, характерно не только для

взрослых людей, но и для младенцев. И даже в некоторых случаях для низших животных. Поэтому автор считает необходимым поместить концепцию защиты в широкую эволюционную структуру.

Психологическая защита, по Р. Плутчику, – это последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной и эксквизитной[83] ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была бы в предельно возможном для него соответствии с реальностью[84]. Таким образом, защитные механизмы и эмоции имеют тесную взаимосвязь. И выявление эмоций дает возможность более глубоко понять психологические защиты человека, раскрыть его мифологию и иллюзии.

Вот, например, разочарование. Под ним обычно понимается чувство неудовлетворенности от чего-то несбывшегося, крушение веры в кого-нибудь или во что-нибудь. Однако, если мы говорим о разочаровании, очевидно, что до этого имело место очарование, как создание собственного мифа, не имеющего отношения к реальности. По сути, разочарование – это разрушение иллюзии, или психологической защиты, которая ранее являлась буфером между реальностью и субъективным ее восприятием.

Или чувство обиды. Оно возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вел в реальности. По сути обида есть следствие трех умственных операций: построение ожиданий, наблюдение реального поведения, сравнение.

Однако первый этап – конструирование ожиданий, создание собственных идей о том, какой должна быть действительность, – также есть механизм, защищающий от реальности, которая по какой-то причине не может быть принята.

Мы возвращаемся к важности обращения к чувственной жизни человека.

Как мы видим, указанные уровни связаны между собой, и эмоции имеют непосредственные связи как с когнитивной составляющей, так и с телесными реакциями.

Помогая прояснить свои чувства, мы выходим на более глубокий уровень обращения клиента к своему внутреннему миру и тому, что он считает своей проблемой.

Иногда клиент это делает легко, иногда – нет. Какие трудности могут возникнуть с описанием своих чувств?

Сложность может быть связана с тем, чтобы осознать свое чувство (нередко трудность вызывает одна только необходимость

назвать свои чувства[85]); адекватно выразить именно то чувство, которое испытывает человек (например, он испытывает усталость, а выражает ее как злость, и окружающие спрашивают: «почему ты злишься?», а в ответ слышат: «да нет, я просто устал»); а также правильно понять чувства других.

Кроме того, сообщение о своих чувствах нередко связано с безопасностью. В больших городах с высоким темпом жизни люди все чаще говорят о действии: я пошел туда-то, я сделал то-то, я посмотрел такой-то фильм, но не о своем чувственном отношении к чему-то (я переживал то-то, когда смотрел этот фильм).

Несомненно, обращение к чувствам в различных культурах абсолютно разное (сдержанные японцы или англичане или более открытые русские или канадцы). Однако в любом случае, допуск к своим чувствам – это допуск в достаточно интимную и небезопасную область, куда могут быть приглашены только очень близкие и, главное, безопасные люди.

Потому что, если человек скажет о своих чувствах, окружающие получат достаточно ценную информацию о нем и могут использовать ее различным образом: стать причиной обсуждений, сплетен и даже нанести вред. Поэтому чаще люди если и говорят о своих чувствах, то только тем, кому доверяют. И еще раз уместно вспомнить А. Лоуэна, писавшего, что на всех уровнях защищается самый чувствительный орган – сердце.

Психологические проблемы, как мы видим, формируются с использованием чувств. Поэтому в процессе психологического консультирования обращение к чувствам обязательно.

Завершая разговор, скажем, что отражение чувств при всей своей кажущейся простоте действительно очень сильная техника.

Помогая клиенту назвать свои чувства, консультант помогает ему создать целостную картину происходящего с ним. Иногда это действует на уровне инсайта. Клиент часто не называл ранее своего состояния, и для него это очень большой шаг вперед.

– Вы сейчас себя обвиняете?
– Да… а я так никогда и не думала…

♦ *Присоединение чувств к содержанию.* Это вербальный навык, объединяющий отражение чувства с перефразированием содержания. Помогает разделить проблему на части и уменьшить ощущение путаницы.

Эта техника помогает выстроить внутреннюю связь между содержательной и чувственной составляющими. Эта связка, обозначающая отношение клиента к описываемым им

фактическим событиям, ситуациям, действительно помогает разделить проблему на части и структурировать проблемное пространство.

– Я думаю, что это из-за меня его уволили. Если бы я тогда вступился за него на собрании, рассказал о его сильных сторонах, о том, что он сделал для фирмы, они никогда бы не сделали бы этого. Но люди слабы. Я промолчал. Побоялся, как бы вместе с ним не уволили и меня! А теперь так об этом сожалею…

– Я правильно понимаю, что вы испытываете чувство вины, когда говорите о том, что не вступились за него на собрании

♦ *Отражение собственных чувств.* Вербализация консультантом своих актуальных эмоций помогает поддержанию контакта и способствует более свободному выражению чувств клиентом. Очевидно, что в обычной жизни люди далеко не всегда делятся с близкими и со знакомыми своими переживаниями относительно их поведения.

Гуманистическое направление считает возможным, и даже необходимым для консультанта, в некоторых случаях высказать свои эмоции. Это происходит для того, чтобы клиент получил обратную связь, взгляд со стороны, расширяющий его представление о том, как чувствуют себя люди рядом с ним и как это связано с его поведением.

Клиент говорит очень медленно и тихо. Тщательно подбирая слова. Делая очень большие паузы. В глаза не смотрит. Все попытки консультанта оживить разговор заканчиваются ничем. После 30-минутного разговора консультант чувствует, что начинает засыпать (клиент, сам того не подозревая, вводит консультанта в трансовое состояние).

Консультант:

– Я должна вам признаться, со мной происходит что-то совершенно не характерное для меня. Я засыпаю.

Клиент:

– И вы тоже засыпаете? Не знаю, что происходит. Захожу к коллегам на работе поговорить – становятся вялыми, сонными, постоянно зевают и разговор сходит на нет. Прихожу в курилку – дай, думаю, хоть там с ребятами посижу… Почему они все меня игнорируют? Они все расходятся. Что же происходит?

Отражение чувств обычно не используется с клиентами в состоянии кризиса: у них недостаточно сил, чтобы справиться со своими переживаниями, и им сложно воспринять эмоции кого-

либо еще.

♦ *Интерпретация.* Несмотря на то что интерпретация не является техникой активного слушания, скажем о ней несколько слов. Интерпретацию определяют как промежуточную технику и называют так потому, что иногда она помогает консультанту установить контакт наиболее полно, но иногда может вызвать непонимание, замешательство и даже негативную реакцию. В каждом конкретном случае стоит осознавать степень ее уместности.

Интерпретация – вербальное (словесное) объяснение, способствующее когнитивному анализу переживаний клиента. Для данной техники у консультанта должно быть достаточно материала. Интерпретация может дать новый взгляд на проблему, расширяет видение ее причин и связей, но преждевременное использование этой техники может вызвать недоумение и сопротивление клиента. Другими словами, консультант может дать очень точную интерпретацию, отражающую суть проблемы клиента. И если тот готов к этому – работа выйдет на новый качественный уровень. Но в случае неготовности интерпретация грозит возникновением или усилением сопротивления клиента вплоть до прерывания контакта.

Например, консультант может быть абсолютно прав, считая, что в основе всех заявленных проблем бизнесмена, занимающего крупную должность, лежит его чувство одиночества. Но если клиент не готов осознать это, его реакция может быть защитной:

– Одинок? Да о чем вы говорите! Возьмите мой мобильник: там телефоны моих близких друзей, человек 50 уж точно будет!

Или консультант может очень точно проинтерпретировать ночную бессонницу спасателя как состояние неосознанного страха. В социуме поддерживается образ этой профессии – сильные, не знающие усталости и трепета профессионалы. Клиент же, имеющий такую специальность, может быть не готов даже задуматься о том, что он имеет право на человеческие чувства, включая страх. Он может сказать:

– Да мне вообще смешно слышать то, что вы говорите! Я каждый день сталкиваюсь с такими вещами, что вам и не снилось! Каждый день я спасаю людей. Вытаскиваю из огня, летаю на вертолете. Вы когда-нибудь вытаскивали трупы трехнедельной давности из реки?.. А вы о каком-то страхе толкуете…

Совет один: консультант должен правильно понимать готовность клиента воспринимать информацию о себе. И ни в коем случае не навязывать собственное мнение. Свое предположение консультант может давать в этом случае не в форме интерпретации, а в форме темы для обсуждения-размышления. Проясняя при этом собственную гипотезу и слушая мнение клиента. Не стремясь его в чем-то убедить или переубедить.

Кроме того, здесь хочется обратить внимание еще на один важный момент, который возникает всякий раз, когда начинается практика: интерпретацию очень часто путают с перефразированием. Поэтому советом входящему в профессию психологу может стать тренировка навыков отличия перефразирования (где мы лишь озвучиваем то, что услышали от клиента, возвращаем ему сказанное) от интерпретации (где консультант предлагает собственный взгляд).

– Право, такое затруднение – выбор! Если бы еще один, два человека, а то четыре. Как хочешь – так и выбирай. Никанор Иванович недурен, хотя, конечно, худощав; Иван Кузьмич тоже недурен. Да если сказать правду, Иван Павлович тоже, хоть и толст, а ведь очень видный мужчина. Прошу покорно, как тут быть? Балтазар Балтазарович опять мужчина с достоинствами. Уж как трудно решиться, так просто сказать нельзя, как трудно! Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязанности, какая у Балтазара Балтазаровича, да, пожалуй, прибавить к этому дородности Ивана Павловича – я бы тогда тот час же решилась! [8б]

Перефразирование: *если я вас правильно понимаю, вы находитесь в ситуации выбора. Есть несколько мужчин, в каждом из которых есть какая-то черта, которая вам нравится. Однако, как я поняла, вы сейчас не можете принять окончательное решение, потому что нет одного мужчины, в котором бы сочетались все привлекающие вас качества.*

Интерпретация (хотя и очень точная): *я так понимаю, что ваша трудность сделать выбор связана с тем, что вы сами не знаете, что вам нужно.*

Прояснение *как техника активного слушания*

Говоря на русском языке, люди говорят на разных языках. Как вы думаете, почему? Конечно, причины очень разные. Разное восприятие мира в силу социально-психологических, культуральных, профессиональных и иных различий. Кроме того, используя одни и те же слова (любовь, добро, зло, хорошо, плохо, честь, совесть и т. д.), мы зачастую вкладываем в них различное содержание.

Возьмите, например, брачные объявления. Она всегда: женственная, стройная, честная, хозяйственная, порядочная и т. д. Он всегда: мужественный, ответственный, с разносторонними интересами, тоже честный и т. д. Почему обычно пишут именно так? Указанные в объявлении качества должны быть приемлемы и одобряемы как социумом, так и представителями противоположного пола. Однако проблема состоит в том, что за одинаковыми словами стоит разный смысл…

И вот встречаются двое, начинают общаться. А через полгода она узнает, что он параллельно встречается еще с тремя девушками:

– Как?! Ты же писал, что ты честный!

– Так я тебе честно сказал, что хочу познакомиться. Никаких обязательств у меня нет. Поэтому я не понимаю твоих претензий…

У каждого своя логика, своя мифология, которую надо прояснить в процессе психологического консультирования. Помочь понять клиенту и понять самому, какое содержание стоит за сказанными им словами; это даст возможность выйти на более глубокий уровень понимания проблемы.

Часто задают вопрос: что прояснять? Конечно, консультант должен сориентироваться сам. Но на что стоит обратить внимание?

Во-первых, в процессе любого разговора можно почувствовать, что некоторые слова, жесты, мимика, движения человека каким-то образом выделены из контекста разговора. Они как будто бы наполнены энергией, а другие – нет. Ключевые слова могут быть выделены голосом: сказаны слишком громко или тихо, очень быстро, торопливо или после паузы, в них может

звучать какое-то важное чувство. В этих ключевых словах действительно содержится что-то, что требует прояснения. Консультант может обратить внимание на эту энергию и предложить клиенту следовать за ней[87]. Так или иначе, если вы внимательны, вы не пропустите ее…

Во-вторых, слушая клиента, вы можете почувствовать, что какие-то значимые элементы будто удаляются из контекста разговора, хотя имеют существенное значение для понимания его проблемы. Обращение к этим пустотам, этим недостающим связям также является одной из задач работы с проблемным пространством.

Конечно, в работе вы будете ориентироваться на реальные слова реального клиента. Однако будет полезно рассмотреть некоторые примеры: что вообще можно прояснять?[88]

Тактика прояснения

Данный блок включает исследование недостающих связей и ключевых деталей, относящихся к вербальному описанию.

1. Простые опущения. Во многих утверждениях человек, предмет или отношение, которое может обогатить или даже изменить смысл утверждения, опускается или удаляется из контекста разговора. «*Опасно* высказывать свои идеи». Опасно *для кого? Кому* именно высказывать свои идеи опасно? Высказывать собственные идеи о *чем* конкретно? Высказывать свои собственные идеи *каким конкретно способом?*

Очень часто сказанная между прочим, ненароком или недоговоренная фраза содержит в себе более глубокий смысл, чем тот, который лежит на поверхности. Прояснение слов, опущенных клиентом, дает возможность получить богатую информацию об опыте, который за ней стоит.

2. Неопределенные существительные. Во многих утверждениях может заключаться неопределенное ключевое существительное (человек, люди или предметы, к которым относится данное утверждение).

«*Власти* не интересуются новыми идеями», «*Люди* вообще эгоцентричны», *«Они* ответственны за проблемы в обществе», «*Женщины* более эмоциональны, чем мужчины». *Какие именно* власти/люди/женщины и т. д. имеются в виду? Это помогает сфокусировать внимание говорящего на том конкретном опыте, о котором он говорит.

Если консультант не предложит остановиться на

неопределенных существительных, разговор будет носить, скорее, не профессиональный, но любительский формат. Отсутствие единого понимания клиентом и консультантом содержательного контекста может увеличить психологическую дистанцию вплоть до разрушения контакта. Поэтому для качественного исследования проблемного поля клиента необходима предельная четкость и конкретность.

3. Сравнительные опущения. Утверждение часто включает сравнительные и превосходные степени (лучше, хуже, наиболее, наименее и т. д.). «*Лучше* всего не задавать много вопросов». Лучше *по сравнению с чем*?

Очевидно, что каждый человек обладает индивидуальной чувствительностью, когнитивными способностями, неповторимым способом проживания окружающего мира. Люди имеют разное представление об общепризнанных категориях: хорошо, плохо, добро, справедливость и т. д. Следовательно, относительно любой категории или эмоционального состояния человеком (сознательно или неосознанно) будет выстраиваться шкала, на одном полюсе которой находится максимальная удовлетворенность определенным качеством, а на другой – максимальная неудовлетворенность. Задача консультанта состоит не только в том, чтобы прояснить, что клиент вкладывает в саму категорию, но и выявить эту шкалу. Прояснение сравнительных опущений помогает понять клиента более полно.

4. Неопределенные действия, неопределенные глаголы. Нередко глаголы, употребляемые в утверждении, не проясняют конкретный способ действия.

«Мы тщательно *проанализировали* проблему, но у нас ничего не получилось», – говорит клиент. Однако здесь ничего не говорится об использованных стратегиях. Процесс анализа здесь никак не соотнесен с другими процессами, важными для его понимания. *Как именно* вы тщательно проанализировали проблему?

Представьте себе, что вы хотите купить стиральную машину. Первое, что вы делаете, – это собираете информацию о том, какие марки в принципе есть на рынке. Естественно, вы понимаете, что, чем больше информации вы соберете, тем удобнее вам будет обобщать и анализировать ее. Эта марка имеет такие-то преимущества, такие-то слабые стороны и таким-то образом соотносится с другими марками. Может ли человек провести анализ качественно, если он собрал информацию всего о трех марках стиральных машин? Нет. То же самое и с анализом

проблемы. Возможно ли это сделать качественно, если собрано недостаточно вводных данных или они недостаточно разнообразные?

Именно поэтому часто бывает важно соотнести неопределенные глаголы, о которых идет речь в вербальном описании, с другими действиями клиента.

– Мой сын ничего не помнит! Такая плохая память… Наверное, его надо перевести в школу для детей с задержкой психического развития. Ничего не помнит! Читаем учебник. Спрашиваю: о чем мы только что читали? Молчит…

В процессе разговора выясняется, что клиентка живет в двухкомнатной квартире с семьей из пяти человек. Как проходят вечера? Бабушка смотрит на кухне телевизор. Дедушка строгает и смотрит футбол в своей комнате. Папа на работе, приходит очень поздно. Старший брат, подающий надежды музыкант, играет на скрипке. Вопрос: может ли ребенок сконцентрировать внимание для последующего запоминания в такой обстановке?

Процессами памяти как психической функции являются запоминание, хранение и воспроизведение информации. Но, как мы видим, на этапе запоминания происходит сбой, связанный со сложностью концентрации внимания. Общие условия быстрого и прочного запоминания не работают, поэтому страдает сама память (которая объективно является нормальной).

Итак, когда консультант имеет дело с неопределенными действиями и глаголами, необходимо остановиться, прояснить их и соотнести с ближайшими действиями клиента.

5. Номинализация. Процесс номинализации происходит, когда действие, имеющееся условие или отношение (глагол или наречие), представляется предметом или существительным. «Страх *охватил* меня». – Страх – сложное эмоциональное состояние, а не объект. Точно так же, «мной овладела тревога», «невроз парализовал мою веру в себя», «я поддался агрессии» – слова, выражающие оценку и отношения, которые разные люди могут испытывать совершенно по-разному. Чего вы боитесь и каким образом это проявляется?

Язык человека метафоричен. Люди часто неосознанно пользуются метафорическими оборотами.

В языкознании метафорой называют оборот речи, при котором какой-либо предмет (или объект) называют именем другого предмета или явления: глаза – звезды, стройная девушка – ива или газель и т. д. При этом метафорическом выражении

сравнение и отрицание существуют одновременно (А равно В; но А не равно В) – глаза как звезды, но не звезды.

В психологии метафора – одно из основных средств структурирования опыта. Как правило, клиент, говоря о своей проблеме, описывает множество разрозненных впечатлений, чувств, оценок, фактов и выводов, так что разобраться в предлагаемом наборе нелегко. Сильное желание выразить сложность и многоаспектность жизненной ситуации часто превращает рассказ в бессвязную путаницу. Метафора же представляет собой словесную формулировку реальности во всем ее многообразии, воспринимаемом как сложная, но упорядоченная совокупность свойств. Когда клиент использует метафору, он сообщает таким образом о своем опыте.

«Страх охватил меня…» Страх, как мы с вами понимаем, схватить не может. Если бы клиент сказал: «Он схватил меня». Мы бы спросили: кто схватил? За какое место схватил? Как долго держал? Что вы при этом почувствовали? И т. д. Но это было бы другое прояснение. В данном случае консультант помогает клиенту сконцентрироваться на его внутреннем опыте переживания, который выражается в форме метафоры.

6. Обобщения. Обычно характеризуются употреблением таких слов, как «все, каждый, никогда, всегда, только, всякий и т. д.». «Я *всегда* охотно признаю свои ошибки!» А был ли случай, когда вам сложно было признать свою ошибку? «Улучшение этих симптомов *никогда* не наступит!» А был ли *когда-нибудь* случай, когда при таких симптомах *наступало* улучшение?

Употребление клиентом слов в перфектной, абсолютной форме, несомненно, должно привлечь внимание консультанта.

– Я *никогда* не завидовал удаче других.
– Я *всегда* говорю только правду.
– Я *никогда* не опаздываю.
– Я *никогда* не отказываю людям в помощи.

Условно можно выделить два случая с точки зрения частоты использования этих слов.

Первый случай. Есть люди, которые используют обобщения довольно часто. Несомненно, причина тяготения к перфектным формам интересна. Что заставляет их делать это? Выскажем предположение, с чем это может быть связано.

Есть мнение, что люди, употребляющие эти слова, сознательно или бессознательно стремятся к тому, чтобы произвести благоприятное впечатление на окружающих. Подчеркнув поведение, образ мыслей или эмоциональные

состояния, которые вызовут их одобрение.

Здесь, с нашей точки зрения, уместно вспомнить личностный опросник, разработанный Д. Кроуном и Д. Марлоу в 1960 г. для диагностики мотивации одобрения. Тест призван выявить мотивационную структуру субъекта и, в частности, степень его зависимости от благоприятных оценок со стороны других людей, его ранимость и чувствительность к средовым и межличностным влияниям. Иными словами, опросник позволяет получить косвенную меру потребности человека в одобрении со стороны других людей.

Естественно, возникает вопрос о смысле этой потребности для конкретного клиента. Когда и зачем появилась эта потребность? Это может стать предметом обсуждения отдельной сессии.

Второй случай. Бывает, что клиент вообще не склонен употреблять в речи обобщения. И вдруг в процессе разговора консультант слышит:

– А ведь я всегда знала, что это может произойти…

– Никогда я больше не буду счастлив…

Можно предположить, что речь здесь идет не о стремлении создать социально одобряемый образ. В этом случае эти слова указывают на особую значимость содержания. Когда в одно слово вкладывается намного больший смысл, чем это видно на поверхности; в них сконцентрирована очень большая энергия, очень большая сила.

Совет один: обязательно снизить темп, затормозить на этом слове. Вернуть его клиенту и сделать предметом разговора.

7. Долженствования. Они устанавливают ограничения по поводу того, что возможно/невозможно, обязательно/необязательно, правильно/неправильно. В утверждениях присутствуют слова: «следует, должен, обязан, невозможно и т. д.». «Я всегда должен быть на высоте!» Откуда вы знаете? Кто вам это сказал?

Когда мы говорим о долженствовании, сразу же возникают ассоциации, связанные с ограничением, сдерживанием, обязанностями и обязательствами. Эта категория достаточно глубоко раскрывается при описании механизма психологической защиты интроекта и категории «послания из детства». Речь идет о том, что, когда ребенок рождается, родители делают все, чтобы обеспечить его физическую безопасность. Вначале это происходит на пространственном уровне. Чтобы он не упал, покупается манеж. Позже, когда ребенок начнет ходить и исследовать мир, родители убирают все острые, колющие, режущие предметы,

вставляют заглушки в розетки и т. д., обеспечивая таким образом безопасность в физическом пространстве.

Ребенок начинает общаться с детьми в песочнице во дворе, в яслях, потом его отдают в детский сад. Родители тоже хотят обеспечить его безопасность, но уже на социальном и психологическом уровне. А как это сделать? Родители стремятся передать ребенку свой собственный опыт, свое видение мира. Потому что взрослому человеку кажется, что его видение мира самое правильное. И конечно же, родители, сами того не подозревая, начинают формировать мировоззрение ребенка, давая ему послания.

– Васенька! Я наточила тебе карандаши. Смотри, какие острые. И пожалуйста, не жадничай! Если кому-то из детей понадобятся карандаши – дай. Сломают – ничего, мы вечером сядем и наточим их опять. Зато как хорошо вы будете все вместе сидеть и рисовать! Знаешь, сынок, в жизни надо уметь делиться с другими, если у них чего-то нет. А когда у тебя чего-то не будет, люди также поделятся с тобой…

– Знаешь, Ксюша, мне надоело каждый день точить тебе карандаши. Они очень хорошие и дорогие. И я не вижу проблем! Села – сиди себе и рисуй! У других детей тоже есть родители, пусть они им карандаши и покупают. А не просят у тебя. А то ты даешь, а они их ломают. А скажут, что ты жадная – не слушай. На самом деле, они тебе просто завидуют. У нас такой замечательный папа! В командировки во Францию ездит и все время подарки нам привозит. Другие дети у тебя в садике могут о них только мечтать! Вот и эти карандаши: знаешь, сколько они стоят???

На самом деле, как мы понимаем, речь идет вовсе не о карандашах. В этих, казалось бы, очень простых посланиях родители предлагают различную картину мира. В гештальт-терапии говорится о том, что эти послания являются самыми настоящими интроектами[89].

Интроекция – это процесс, во время которого концепции, отношения, стандарты поведения, мораль, ценности и т. д. берутся личностью без критической проверки, без усвоения.

Если мы очень голодны, мы откусываем, например, яблоко большими кусками. И помещаем эти куски в желудок, практически не пережевывая. Почему? Потому что когда человек очень голоден, ему важно насытить желудок побыстрее.

Психологический процесс усвоения в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения,

мораль, этические, эстетические, политические ценности – все это первоначально приходит к нам из внешнего мира. В нашем уме нет ничего, что не пришло бы из среды, но в среде также нет ничего, для чего не существовало бы организмической потребности, физической или психологической. Все это должно быть переварено и усвоено, чтобы стать подлинно нашим, частью нашей личности[90].

Таким образом ребенок воспринимает правила поведения, ценности, предложенные родителями, без пережевывания, т. е. без анализа. Он не задается вопросом: а почему собственно так? Он помещает эту информацию так, как она дана извне значимыми людьми, т. е. готовыми конструктами.

– Вопрос: Почему надо делиться карандашами с другими?
– Ответ: Мама сказала.
– Вопрос: Почему не надо делиться?
– Ответ: Мама сказала.

Конечно, у каждого человека были свои послания из детства; просто речь обычно идет об их здоровом и нездоровом использовании.

Интроекции в «здоровом использовании» – это интериоризация «правил» жизни, полученных от главных заботящихся взрослых. Этот процесс происходит как ролевое обучение, и его можно увидеть в имитации и ролевых играх. Если говорить о процессе развития, ребенок начнет подвергать сомнению свои интроекции на стадиях автономии и подростковой. Обе стадии включают отделение от главных заботящихся людей и образование тождественности[91].

При «нездоровом использовании» ценности, верования, отношения и т. д. «проглатываются целиком», не проверяясь. Внутренний конфликт развивается, когда ребенку не позволяют пробовать, сравнивать, опровергать, изменять и/или принимать систему верований его главных заботящихся о нем людей. Это борьба проявляется, когда ребенок пытается жить своей жизнью по правилам других, добиваясь в то же время своей автономности (там же).

Проблема возникает и тогда, когда родители транслируют одну информацию (все люди злые), а взрослеющий ребенок начинает получать собственный опыт (да вроде не все, вот, я же вижу, что есть и добрый человек). Это столкновение позиций, эта двойственность также способствует возникновению внутриличностного конфликта.

Внутриличностный конфликт, кстати, может проявляться и в

высказываниях клиента: «Да… но…», «я должен делать это, но хочется делать то-то», «с одной стороны, мне следует делать то-то… а с другой, я обязан делать то-то».

Если мы заглянем туда, в наше далекое-далекое детство, что мы вспомним? «Мальчики не плачут», «девочки должны всегда быть чистыми и аккуратными», «никакого сладкого до еды» или «никакого сладкого в будние дни»… Вспомните, что говорили вам и связаны ли эти послания с вашей настоящей жизнью.

Поэтому, когда консультант в разговоре услышит слово «должен», будет здорово, если он вспомнит про механизм психологической защиты интроект и поведет разговор в область прояснения этих ограничений. Кем было сделано это ограничение? При каких условиях?

8. Сложная эквивалентность. Данный паттерн имеет место, когда о двух и более переживаниях говорят, как если бы они были равнозначными.

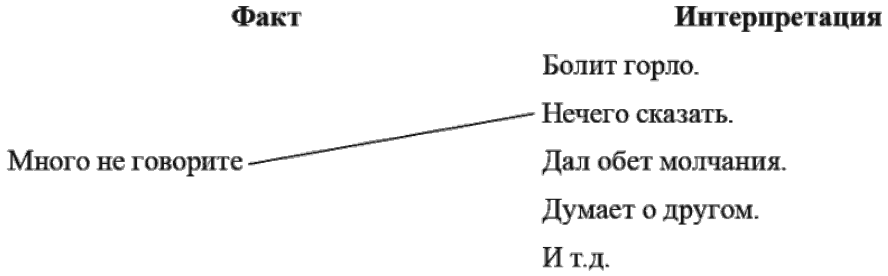
«Если вы не говорите много, это должно значить, что вам нечего сказать»; «У него плохое здоровье, он, должно быть, себя просто ненавидит» – говорящий подразумевает что «молчание» = «нечего сказать», «плохое здоровье» = «ненависть к себе» – Как именно вы об этом знаете?

Ловушка сложной эквивалентности состоит в смешении факта и интерпретации (как субъективного представления, индивидуальной трактовки). Сложную эквивалентность бывает не просто разбить потому, что половина этой информации обычно правда (факт), а половина – интерпретация. Много не говорите – это факт; нечего сказать – субъективное мнение говорящего.

Клиентом часто выбирается только одно толкование обсуждаемого факта. Сказать, что выдвигаемый тезис является абсолютной неправдой невозможно, потому что в нем содержится факт.

В другом примере, «плохое здоровье» может быть и неопределенным существительным, которое будет требовать прояснения. Ненависть к себе – интерпретация.

Рисунок 3.5
Сложная эквивалентность

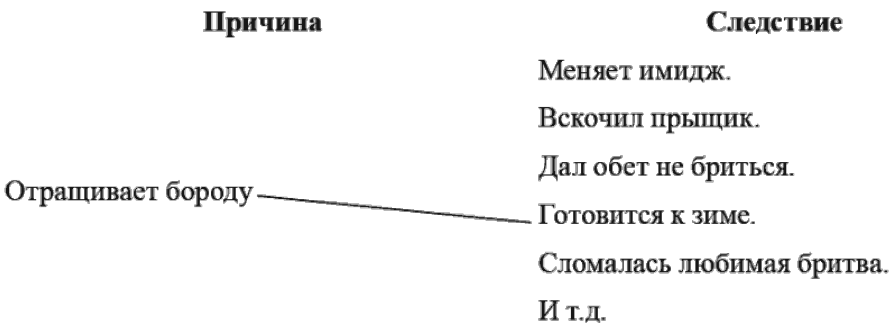


9. Причина – следствие. Между двумя переживаниями подразумеваются причинно-следственные отношения.

«Критика *заставит* его уважать правила»; «Он отращивает бороду. Ну конечно, он ведь готовится к зиме» – Как именно? Откуда вы знаете?

То же самое, что и сложная эквивалентность, но с применением причинно-следственных связей. Клиентом выбирается одна связка, которая продвигается как некий неоспоримый факт.

Рисунок 3.6
Причина—Следствие



10. Чтение мыслей. Говорящий убежден, что знает, что думает, чувствует другой человек или группа людей. «Фрейд *думал,* что все зависело от секса», «Мой начальник *боится,* когда мы обращаемся к нему с вопросом». – Откуда вы-то об этом знаете?

Если клиент додумывает за других людей – близких, родственников, коллег и даже лично незнакомых людей, чаще всего мы имеем дело с механизмом психологической защиты проекция[92]. Поэтому задача консультанта состоит в том, чтобы прояснить, что конкретно клиент приписывает другим и в связи с чем это происходит, выяснить основания, лежащие в основе «чтения мыслей». Разделить факты и интерпретацию и сделать это разделение очевидным для клиента. Откуда клиент знает, что

это действительно так?

11. Оценочные суждения. «Правильно, неправильно, хорошо, плохо, справедливо и т. д.». Например: «Она сделала это совершенно неправильно», «Жизнь несправедлива и очень жестока». – Правильно или неправильно в соответствии с чьим мнением? Несправедлива в соответствии с какими критериями? Жестока – в сравнении с чем?

За оценочными суждениями стоит перфектная, абсолютная форма выражения клиентом своего мнения. Это может быть связано с большим количеством причин. Как и в случае со сравнениями, мы здесь тоже говорим о существовании индивидуальной шкалы, от «абсолютно неправильно» до «абсолютно правильно». Задача консультанта – прояснить позицию клиента и критерии, в соответствии с которыми он выдвигает свои суждения.

Таким образом, мы рассмотрели техники психологического консультирования. Если просто прочитать эту главу без перерыва, может создаться впечатление некоторой обрывочности, разрозненности: этакое лоскутное одеяло.

Несомненно, данный лекционный блок всегда несколько раз прерывается на практические блоки для отработки обсужденных техник и формирования навыков работы с клиентом. Только в этом случае может возникнуть хоть какая-то целостность в понимании процесса.

Мы обсудили лишь некоторую схему работы, которая в процессе развития индивидуального опыта консультанта будет обогащаться и уточняться. Все эти техники должны быть органично вписаны консультантом в процесс работы.

Отработка техник в группе – деликатнейший вопрос, поскольку всегда имеет отношение к личной проблематике того, кто заявляет свою проблему. Однако это не личная терапия, где клиент нацелен на решение своей проблемной ситуации, и в большей степени открыт в ее обсуждении. Кроме того, он может выбирать специалиста, который ему больше нравится.

В рамках учебного процесса мы всегда работаем «на консультанта», т. е. на создание и проработку навыков консультативной беседы с последующим получением обратной связи (ее правила представлены в приложении к главе 3).

Для того чтобы дистанцироваться от личных проблем, обычно используются ролевые ситуации, когда каждому из обучающихся предлагается сыграть роль клиента или консультанта.

Глава 4
Манипуляции

О чем думает канатоходец,
Балансируя над бездной?..
Не потерять себя.

На тему манипуляций написано довольно много. По сути, то, что мы сделаем, – подробно разберем треугольник Стефана Карпмана, который в психологии часто называют треугольником спасательства. Тем не менее мы сделаем это, возможно, в несколько необычном и, надеюсь, интересном ракурсе.

Чтобы как-то задать контекст нашему разговору, давайте скажем, что *манипуляция* – это скрытое управление против воли управляемого, при котором манипулятор получает одностороннее преимущество или выгоду за счет управляемого[93].

Манипуляция – это психологическое воздействие на адресата, призванное обеспечить манипулятору негласное достижение своих целей, но так, чтобы у жертвы сохранилась иллюзия самостоятельности в принятии решений[94].

Сила манипуляции состоит в том, что она:

1) обычно проводится тайно, при этом скрывается как само воздействие, так и его цель;

2) используются психологически уязвимые места жертвы; ими могут стать особенности характера, стереотипы, привычки, желания, интересы, недостатки и достоинства – все, что срабатывает автоматически, без раздумий;

3) подкрепляется приемами, повышающими податливость адресата к воздействию: манипулятор вводит жертву в желаемое эмоциональное состояние, не дает времени на обдумывание, сужает возможности выбора, снижает критичность восприятия.

Действительно, почти в любой человеческой общности (коллективе, семье, компании друзей) есть лицо, которое скрыто влияет на окружающих. Между управляющим и управляемым устанавливаются особые, часто неосознаваемые отношения. И хотя их взаимодействие будет подчинено неким устойчивым законам, самим участникам этих отношений зачастую трудно понять происходящее между ними.

Разглядеть, что происходит в действительности, будет непросто сделать и потому, что манипулятивное поведение нередко поощряется самим сообществом и его культурными нормами. Так, например, тема женской манипуляции,

направленной на подчинение мужчин, является одной из самых излюбленных в классической и популярной литературе и современных песнях. Рынок предлагает множество публикаций с практическими рекомендациями о том, как обольстить мужчину, «обвести вокруг пальца» и подчинить себе, заставив реализовывать собственные интересы. При этом иногда авторы ссылаются на народную мудрость, используя поговорки и пословицы типа «Муж – голова, жена шея, куда хочет, туда и вертит», «Женщина сильна своей слабостью и хитростью» и др. [95].

Для психолога тема манипуляций исключительно важна. Начинающему и не столь опытному консультанту манипулятор часто представляется как коварный и злонамеренный тип. Конечно, очень неприятно оказаться объектом воздействия манипулянта и просто в жизни, и когда ты находишься в роли психолога на рабочем месте.

Однако давайте в описании типов отойдем от оценок и постараемся посмотреть на манипулянта профессиональным взором. Попытаемся осознать, что манипулянт следует определенным паттернам поведения, которые просто очень глубоко заложены в нем. И, возможно, даже он сам сильно страдает от того, что не может быть другим. Его манипуляция сообщает нам вовсе не о его коварстве, а о его проблемах. И задача психолога состоит как раз в том, чтобы вскрыть эти проблемы и постараться обратить клиента к роли, которую он или осознанно, или бессознательно занимает.

Прежде чем говорить о классификации манипулянтов, давайте задумаемся о любой психологической классификации: какие вообще у нее могут быть сильные и слабые стороны? Любая классификация предлагает определенную структуру видения того или иного явления. Дает возможность достраивания до более полной, с ее точки зрения, цельной картины внутреннего мира клиента только на основании неких выделенных им деталей. Классификация предполагает определенное предвидение ситуации. С той или иной уверенностью мы можем сделать прогноз: а как дальше этот человек с вот такими характеристиками может себя повести?

Также мы знаем, что любая классификация имеет свои ограничения. Она не может вместить в себя всю вариативность внутренней жизни человека.

Задавая такой контекст разговора и осознавая все «за» и «против», мы сегодня будем говорить о классификации манипулятивных клиентов. Причем эта классификация интересна

не только и не столько самими ролями, сколько отношениями, в которые они вступают.

Описание манипулятивных ролей

На основании идей Э. Берна Стефан Карпман выдвинул предположение о том, что все роли, в «играх, в которые играют люди», могут быть сведены к трем основным ролям: Жертвы, Преследователя и Спасателя.

При описании этих классических ролей мы позволим себе высказать собственные ассоциации, которые, возможно, продвинут к большему пониманию их сути и взаимосвязей.

ПЕРВАЯ РОЛЬ – ЖЕРТВА. Для этой роли характерна демонстрируемая слабость, беспомощность, чувства страха и вины, зависимость, желание иметь рядом кого-то более сильного. Терпеливость и даже мазохистичность.

Давайте скажем несколько слов про термин *мазохизм.* (Практика показывает, что людям чаще знаком термин «садизм», связанный с именем Маркиза де Сада, описавшего его.) Мазохизм берет свое начало от австрийского писателя Леопольда фон Захера Мазоха[96]. Писателя достаточно плодотворного. Но один из романов «Венера в мехах» (1870) – с довольно нестандартным сюжетом – для психологов представляет собой исключительный профессиональный интерес.

Некий господин Северин снимает комнаты в маленьком карпатском курорте. Каждое утро он выходит в сад и смотрит на статую Венеры, с мраморных плеч которой до самых ступней ниспадает длинный плащ из темного меха. Она прекрасна и холодна. Его в ней привлекает суровость, жестокость, запечатленные в чертах мраморного лика, которые одновременно и восхищают и внушают ужас. Он смотрит на нее и мечтает…

В комнатах наверху живет красивая молодая вдова. Сначала она мало интересует героя, потому что его истинная возлюбленная… из камня. Однако через какое-то время он знакомится с вдовой – Вандой фон Дунаевой.

Герой с самого начала знает, что его интересуют только женщины, которые демонстрируют свою отстраненность и холодность, даже надменность. Он считает, что в любви не бывает никакого равенства. Но если выбирать властвовать или быть подвластным, он, несомненно, предпочитает роль раба прекрасной женщины.

Надо сказать, что Ванда, со своей стороны, обнаруживает талант быть деспотицей (как она сама это называет). И именно этим привлекает его.

У них возникают отношения (отметим, что это платонические

отношения). Но необычны условия, при которых он может получить удовольствие от них… Она едет в город, покупает хлыст и кнут. И у них выстраиваются этакие ролевые сценки: она – прекрасная госпожа, а он – непослушный, провинившийся раб. Она бьет и топчет его. Он благодарен за то, что делает любимая им женщина.

Они заключают договор. Он клянется ей Богом и честью, что он ее раб и добровольно лишает себя свободы воли. Она же, со своей стороны, обязуется носить меха.

Какая удивительная сделка…

Вообще это всегда очень тонкая грань, где заканчивается игра и начинается жизнь. Потому что, по сути, они уже стали жить этим стилем отношений.

Кончается все очень прозаично… Как – я не буду рассказывать, прочитайте сами. Обязательно почитайте. Потому что нам нужно знать классику вне зависимости от того, нравится ли она нам или нет.

Итак, что это за феномен, когда человек отказывается от собственной свободы, всех своих желаний, позволяет другому причинить себе боль, причем и душевную и физическую и объясняет это сильными чувствами – любовью? Какой интересный взгляд на то, что есть любовь… И естественно, возникает вопрос: как получается, что человек сам себя ставит в ситуацию собственной слабости, жертвенности, беспомощности и зависимости? И терпит все, даже телесные унижения. Зачем ему это нужно?

Вообще изучением мазохизма занимались довольно много исследователей, начиная с психоаналитиков. З. Фрейд[97] доказал, что мазохизм и садизм не являются абсолютными противоположностями, что одна инстинктивная цель никогда не возникает без другой. Мазохизм и садизм проявляются как антитезная пара; одно может внезапно измениться на другое.

С точки зрения **Вильгельма Райха**[98], описавшего мазохистический характер[99], типичная его черта представляет собой хроническое, субъективное чувство страдания, которое выражается в постоянном стремлении жаловаться. Дополнительные свойства – это хронические стремления причинять себе боль и унижать себя (моральный мазохизм) и интенсивная страсть мучить других, от которой мазохист страдает не меньше, чем его объект.

У Райха есть очень интересное и подробное клиническое описание случая клиента, имевшего мазохистическую проблематику. Во время анализа клиент вспомнил эпизод из своего раннего детства. Он – в то время мальчик 3 лет – играл в

саду и весь вымазался. В доме были гости, и его отец, с наклонностями садиста и психопата, привел мальчика в дом для наказания. Конечно, ребенок испытывал страх, который усиливался по мере нарастания экзекуции. В самый пиковый момент, когда ужас достиг предела, отец положил мальчика на кровать и начал бить, он испытал чувство облегчения. Почему?

Райх указывает, что на бессознательном уровне мальчик боялся значительно большего наказания на тот момент: он боялся кастрации. И, несмотря на то, что его истязали, удары по ягодицам принимались с колоссальным чувством облегчения: они были относительно безвредными по сравнению с ожидаемым ущербом его гениталиям.

Как психоаналитик, Райх указывает на тревогу кастрации, которая скрывается и компенсируется мазохистскими реакциями.

Этот эпизод демонстрирует одну из травм детства, которое было для клиента постоянным пребыванием в ситуации страха и отсутствия любви. Райх подчеркивает, что генетически и исторически в основе мазохистического характера лежит сильная потребность в родительской любви, с одной стороны, и глубокое разочарование в ней – с другой.

Эта потребность в любви с точки зрения Райха основывается на страхе остаться в одиночестве, который был испытан в самом раннем детстве. Мазохистический характер не переносит одиночества даже больше, чем потерю требуемой любви. Поэтому он будет следовать любым, даже самым жестоким требованиям, только чтобы не быть одному.

Другой исследователь **Александр Лоуэн**[100] описал пять типов структур характера[101], одним из типов был мазохистический тип.

Однако, несмотря на использование сходного термина, Лоуэн придерживается иного представления о мазохизме. Он также не считает, что основным признаком мазохистического характера является желание страдать.

Если человек и демонстрирует подчиненное положение во внешнем поведении, полагает Лоуэн, то он совершенно другой внутри. На глубоком эмоциональном уровне у него имеются сильные чувства: злобности, отрицания, враждебности и превосходства. Однако они сильно заблокированы страхом и могут вырваться наружу неадекватным поведением.

Лоуэн говорит, что мазохистская структура развивается в семье, где любовь и принятие сочетаются с сильным давлением. Мать – доминирующая и жертвующая; отец – пассивный и покорный.

На оральной стадии гиперопека может быть и хороша, потому

что такая мать способна дать очень много любви и заботы. Но тогда, когда у ребенка рождается Я («Я буду!», «Я не хочу!», «Дай!» и т. д.), с подобной матерью взаимодействовать может быть очень не просто.

Доминирующая, контролирующая, приносящая себя в жертву, мать буквально душит ребенка, которого заставляет чувствовать сильную вину за любую его попытку отстоять свою независимость или показать негативное отношение.

Рисунок 4.1

Поле любви манипулятивной матери, которое формирует мазохистический тип характера

Мать делает так, чтобы ребенок сделал то, что нужно именно ей. Это манипуляция? Да. И манипуляция происходит обычно самым дорогим: любовью. Мать как бы чертит рамки поведения ребенка, в которых он может рассчитывать на любовь. Будешь в этих рамках – получишь любовь. Выйдешь за ее пределы – ничего не получишь.

– Если ты слушаешься и ведешь себя так, как я сказала, я тебя люблю. Ты хороший мальчик!

– Если ты ведешь себя не так (ходишь по лужам, делаешь не то, что я сказала, задаешь глупые вопросы) – отойди от меня. Мне не нужен такой сын, который меня не слушается!

И ребенок очень быстро усваивает этот тренинг. Если он будет делать все, как скажет мама, он получит ее любовь. Но в этом тренинге ребенок также научается отказываться от себя, от своего выбора, от своих желаний. Именно в этом Лоуэн видел причины возникновения мазохизма.

Пример 1

(В нем ребенок взаимодействует с мамой – соблазняющим типом насильника, речь о котором пойдет ниже[102]).

Какое-то время назад на отдыхе мы снимали дом. Соседями были молодая женщина Ольга и ее 4-летняя дочка Олеся. Практически каждое утро начиналось с Битвы за Кашу. Сценарий повторялся с завидным постоянством.

Оля ставила на стол тарелку с кашей, сажала Лесю.

– Ешь кашу!

– Не хочу.

– Давай не спорь, пожалуйста, – и уходила заниматься своими делами.

Девочка какое-то время сидела, потом начинала играть: дуть в нее, размазывать ложкой по тарелке… Через некоторое время Оля подходила опять. И все также тихо и спокойно:

– Не играй! Ешь! – и уходила.

Леся задумчиво смотрела на кашу. Но ее внимание тут же переключалось на какой-то предмет рядом: книжку или игрушку, она сползала со стула и начинала играть.

Оля подходила вновь:

– Пожалуйста, ешь кашу! Давай я тебя покормлю!

– Нет.

– Ну так ешь сама, – и уходила на кухню опять.

Опять наступала приятная пауза. Девочка, предоставленная сама себе, совершенно забывала о каше. Но мама не появлялась достаточно долго, и Леся шла ее искать. Сначала она успокаивалась, видя, что мама здесь и что она просто стоит, например, и общается с соседками. Девочка подходила к маме и трогала ее юбку. Оля мягко и бессловесно отводила руки Леси. Сначала она просто стояла рядом, не понимая происходящего. Потом повторяла попытку привлечь внимание мамы вновь. Реакция была та же.

У девочки появлялась тревога.

– Мама!

А в ответ – тишина. Оля как ни в чем не бывало продолжала разговаривать с соседями, смеяться, но девочку как будто не замечала.

Тревога начинала расти.

– Мама!!. – трясла за юбку опять.

И опять Оля молча и аккуратно уклонялась от контакта. Она могла пойти на кухню делать свои дела или говорить по телефону. Но при этом совершенно не замечать дочь.

Внутренняя тревога начинала перерастать в нечто большее.

– Мамочка!!!

И опять тишина. Как со стенкой.

– Мамочка!!!

…Тогда, когда истерика уже шла полным ходом, Оля, наконец, говорила (но также тихо и спокойно):

– Отойди, мне не нужна такая дочь, которая меня не слушается!

Истерика, слезы.

– Мамочка, прости!!!

– А за что ты хочешь, чтобы я тебя простила?

Плач в ответ.

Подождав еще какое-то время, Оля садилась и брала Лесю на руки:

– Ты веришь, что мамочка тебя очень любит?

– Да!

– Ты понимаешь, что мамочка хочет тебе только добра?

– Да!

– Ты понимаешь, что, если мамочка что-то говорит, надо слушаться?

– Да!

– Ты будешь слушаться?

– Да!

– И ты будешь есть кашу?

Ну, конечно, Леся соглашалась. И с остатками слез и соплей давилась уже остывшей кашей.

Смотреть на этот сценарий, который повторялся столь часто, было очень тяжело. Но психологи, как известно, без запроса не работают…

Тем не менее я попыталась как-то начать разговор:

– Простите, а почему для вас так важно, чтобы ваша дочь ела кашу? Ведь она может съесть и что-то еще? Например, фрукты?

Оля ответила очень внятно и продуманно:

– Да каша здесь вообще ни при чем. Просто я считаю, что моя дочь должна меня во всем беспрекословно слушаться. И понимать, что ей не удастся манипулировать мной. И что капризов я не потерплю.

Итак, с точки зрения Лоуэна, в мазохистическом типе присутствует конфликт между любовью и близостью, и свободой. Сталкиваясь с этим конфликтом, мазохист говорит: «Я буду хорошей девочкой, я буду делать все, что ты скажешь, только люби меня, пожалуйста».

Таким образом, мазохист – это человек, который 1) или не знает о своих чувствах (возможно, в раннем детстве он отказался от них в обмен на любовь), 2) или он знает о них, но не может их

выразить, 3) либо выражает, но не может их отстоять.

И еще раз напомним: любое признание своих чувств и их выражение сильно заблокировано страхом.

Вспомним, что русские народные сказки изобилуют мазохистической проблематикой («Сказка о рыбаке и рыбке», «12 месяцев» и т. д.).

…И сказала старуха старику: вези дочку в лес! Заплакал старик. Как же это можно, свою единственную отраду, кровиночку свою везти ночью в лес на верную погибель. Он плачет, умывается слезами, и… везет дочку в лес. Он высаживает ее в лесу и также, рыдая, едет обратно…

Как это возможно? Что может произойти, если он откажется? Помните, старуха говорит: «А не то я тебя со света сживу». Интересно, что старичок, конечно, худощав, но и старуха обычно похожей комплекции…

Дело в другом. В старике сидит страх, который делает его безвольным. И именно этот страх буквально обездвиживает его, делает бессильным, подчиняющимся, беспомощным и зависимым.

Обращаем ваше внимание на то, что сейчас мы просто пытаемся раскрыть первый манипулятивный тип жертвы. Несмотря на то что здесь более рассматривался мазохистический тип и характер, четкую грань провести между ними трудно.

Все, что было сказано выше, – это информация для размышления, некоторые ассоциации о том, кто такая жертва. Что она чувствует? Как возникает этот тип? Это будет очень полезно как для понимания самой жертвы, так и ее отношений с другими типами.

ВТОРАЯ МАНИПУЛЯТИВНАЯ РОЛЬ – ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ ИЛИ НАСИЛЬНИК. Эта роль характеризуется стремлением к власти, доминированию, контролю. Он злой, раздражительный, не дает права на ошибку. Да, некоторые люди ситуативно иногда входят в такие состояния (могут злиться или раздражаться) и выходят из них. Для преследователя эти характеристики есть то, что он несет с собой по жизни как неотъемлемую черту характера и неотъемлемую потребность.

Для того чтобы лучше понять этот тип и то, откуда и зачем у человека могут возникнуть описанные характеристики, также постараемся проследить некоторые ассоциации.

У Александра Лоуэна описан еще один тип – психопатический, содержащий в себе указанные черты. Обсуждение происхождения и сущности этого типа характера может быть полезно для понимания насильника.

Представьте себе очень похожую ситуацию, которая была

описана выше: зависимый ребенок, подавляющая, гиперопекающая мать. Как бы все одно и то же. Но: либо насилие матери началось несколько позже и у ребенка было время созреть энергетически, для того чтобы постоять за себя; либо с самого начала ребенок оказался не тот. Если ребенок меланхолического темперамента, со слабым типом нервной системы, ему удобно подчиниться ситуации – тогда формируется мазохистический тип. А представьте себе, что он, скорее, холерического склада, более сильный тип.

И если в первом случае жертва подчиняется, то во втором чаще на бессознательном (хотя иногда и на сознательном) уровне принимается решение: «Никогда в жизни. Я в этой роли жертвы не буду больше никогда. Я сделаю так, что я буду контролировать своего контролирующего и насиловать своего насильника».

Дети – великолепные манипулянты. Они не могут взбунтоваться и выйти из ситуации (хотя, конечно, некоторые и убегают из дома). Но они могут столкнуть лбами близких и любимых людей и получить от этого выгоду. Оказавшиеся однажды в ситуации насилия и пережив состояние жертвы, дети с подобными тенденциями с самого раннего возраста могут учиться просчитывать ситуацию и никогда не терять контроль. Потому что потеря контроля означает потерю себя, своей позиции: «я могу пропустить удар и опять стать жертвой, а это слишком тяжело».

Есть мнение, что просто так насильниками не становятся. Если мы видим человека, который угрожает, диктует свои условия, шантажирует, совершает вербальное или физическое насилие, мы можем с очень большой долей вероятности предположить, что у него в жизни (часто в ранней истории его жизни) был опыт, когда он сам был жертвой. Просто он решил выйти из этой роли в другую.

Психологический закон в этом случае звучит так: *формирование насильника всегда происходит через формирование жертвы.*

Необходимо также обратить внимание на то, что насильник может выражать себя очень по-разному. Лоуэн указывает, что существует два способа получить власть над другими. Один – это задирая и одолевая другого. Второй – воздействие на человека посредством соблазняющего подхода, вводя партнеров в заблуждение. Назовем первый вариант насильника «честным» насильником, а второй – «соблазняющим», или вводящим в заблуждение, и рассмотрим их чуть более полно.

«Честный» насильник обычно не скрывает своей позиции:

ведет себя очень жестко и агрессивно. Во всем его виде слышится, видится и читается стремление доминировать и подчинять себе окружающих, безапелляционность, нежелание слушать собеседника. Выражает себя как на вербальном (твердость голоса, перебивание, угрозы), так и на невербальном (забирает себе очень много пространства, внедряется в персональное пространство собеседника, демонстрирует физическое превосходство и т. д.) уровне. Обычно, глядя на него, трудно ошибиться. Создается впечатление, что своим напором «честный» насильник загоняет собеседника в угол. Зато его действия очевидны и не двусмысленны.

– Я считаю, что так будет лучше, поэтому давайте сразу договоримся о том, как мы это будем делать.

«Соблазняющего», или вводящего в заблуждение, насильника вычислить очень не просто. Наоборот, он часто производит впечатление очень внимательного, любящего и открытого человека. Его речь практически всегда очень спокойная, мягкая и тихая. Никаких криков и повышения тонов. Однако при уменьшении дистанции партнер все больше и больше начинает понимать, что единственный вариант остаться в отношениях – безоговорочно принимать его требования.

Пример 2

Прочитайте монолог от лица соблазняющего насильника. Ставьте себе в голове птицы (галочки) всякий раз, когда что-то обратит на себя внимание.

Моя дорогая малышка! Как я счастлив, что ты со мной! Что мы с тобой познакомились и что ты выбрала именно меня! Знаешь, я иногда ночью просыпаюсь от такого бесконечного счастья, что ты рядом…

Мы с тобой заживем такой жизнью… мы поженимся, у нас будут дети… Поверь, я сделаю все, чтобы и ты и они были бы счастливы!

Знаешь, меня только огорчает, что ты хочешь работать. Ну зачем тебе напрягаться за эти копейки? Я же зарабатываю в 10 раз больше! Нет, конечно, если хочешь – работай. Просто мне не совсем нравится, что ты проводишь время где-то, когда могла бы сидеть дома, заниматься хозяйством и ждать меня… Нет, ну хочешь, конечно, – работай, но свое мнение я высказал.

А еще меня огорчает то, что ты не берешь у меня деньги. Я же знаю, сколько ты зарабатываешь, а тебе хочется что-то купить… пожалуйста, не обижай меня. У нас теперь одни общие деньги. Бери, только мне потом скажи, сколько ты взяла, чтобы я

планировал бюджет.

…Малыш! Ну почему ты не берешь!? Пожалуйста, бери! Взяла? Ну ты моя умничка!..

На что потратила деньги моя девочка? Кофточку купила! Какая красивая кофточка! Надо было две купить! Для тебя же ничего не жалко! Маникюр себе сделала, вот какие ручки красивые стали…

А где еще 500 рублей? Купила подруге Клаве подарок на день рождения?! Однако… Знаешь, мне кажется, 500 рублей это очень много для Клавы… (причем, напоминаю тебе, что эти деньги из семейного бюджета. Ты, наверное, не знаешь, что такое зарабатывать, потому что ты, хотя и делаешь вид, что работаешь, прости, получаешь так мало! Заработанное другим человеком тратить так легко! Я не упрекаю тебя, нет! Просто ты у меня такая не рациональная). И, кстати, давно хотел тебе сказать: мне Клава не нравится, мне кажется, что она не очень хорошо относится ко мне. И я хотел бы попросить тебя: не общайся с ней. У тебя теперь начинается совершенно новая жизнь. И вообще: какие там у вас могут быть секреты? Теперь твоя лучшая подружка – это я.

И потом: мне не нравится, как ты называешь ее мужа. Что это за панибратство: Олежка?! Может быть, у тебя с ним что-то было?! Я понимаю, что вы знакомы с ним с детства, но поскольку у тебя теперь появился я, веди себя прилично. Я прошу избавить меня от того, чтобы слышать это так называемое дружеское имя – пакость какая-то!

…Знаешь, родная, я хочу с тобой серьезно поговорить. Сегодня произошло что-то исключительное: ты мне солгала. Я приехал за тобой на работу, сидел и ждал в машине. Думал, сделаю сюрприз. И что я увидел? Как ты выходишь вместе с Клавой, и вы смеетесь, и вам хорошо. Я решил понаблюдать, что вы будете делать. И что же я увидел? Вы пошли пить кофе! А когда я позвонил и спросил тебя где ты, ты мне сказала, что задержалась на работе. А я между тем сидел в машине напротив кафе и смотрел на то, как вы там сидите с Клавдией и смеетесь! Не надо мной ли?

Я так тебя люблю! А твое поведение – это сплошное предательство! Я не злой человек. Но не потерплю, чтобы со мной так обращались! Давай договоримся раз и навсегда: ты даешь мне обещание, что с этой минуты ты никогда в жизни не будешь общаться с Клавой.

Не надо плакать! Как лгать – пожалуйста! А как отвечать за свои поступки – так в слезы?! Я не позволю манипулировать мной и моими чувствами!

…Малыш, ты знаешь, у меня опять проблемы с твоим

поведением… Тут, думаю, посмотрю-ка я: чем живет моя малышка? Ну и взял твой мобильный телефон и увидел там такое… Например, в смске Клаве ты пишешь, что не придешь на день рождения к Вале, потому что я, мол, этого не одобряю! Во-первых, мне не нравится, что ты с ней продолжаешь общаться. Ты обещала и не держишь слово. А во-вторых, что значит, я не одобряю? Я надеюсь, что это не только мое решение! Но и твое, причем осознанное!

И вообще, как мне надоели эти Клавы, Вали и Олежки! Короче: если ты хочешь остаться со мной, ты немедленно поклянешься мне, что перестанешь общаться со всеми своими друзьями. А если ты не сможешь, я им позвоню или напишу письма (все их телефоны и адреса у меня есть) и на правах будущего мужа объясню, чтобы они не лезли в чужую жизнь.

Не надо плакать! Ты своим поведением меня довела до предела! Поверь, я спокойный и уравновешенный человек, но всему есть границы. И мириться с твоим обманом и предательством я не намерен.

Утри слезы. Встань с колен. Хотя, если хочешь, постой. Ты заслужила. И не надо умолять меня. Я все равно ни на какие уступки не пойду.

…Ну все! Давай, иди сюда! Малышка моя любимая! Ну подумай сама, ну какие там могут быть Вали и Клавы, когда у нас начинается совсем новая жизнь. Мы поженимся, у нас будут дети. Мы с тобой заживем такой жизнью… Поверь, я сделаю все, чтобы и ты и они были счастливы!

Надеюсь, что когда вы читали этот монолог, вы обращали внимание на то, как насильник нарушает пространство и захватывает его. Клетка захлопывается. У жертвы остается 2 варианта: либо безропотно выполнять требования, либо уйти. Навсегда.

ТРЕТЬЯ РОЛЬ – СПАСАТЕЛЬ. Вообще способность помогать является очень важной характеристикой человека. Наверное, мир бы рухнул, если бы люди перестали помогать друг другу.

Проблема в другом. Одни люди, помогая другим, этим обогащаются, становятся более сильными и внутренне гармоничными, а другие – наоборот, истощаются и разрушают сами себя.

Для роли спасателя характерны следующие признаки.

Во-первых, он помогает всем, кроме себя. Здесь обычно делается глубокий вдох – потом выдох (этакая тяжелая женская доля вне зависимости от пола) и печально-вдохновенным тоном

говорится: «Да что уже мне надо в мои 30 (40, 50 лет и т. д.) лет… Главное, чтобы дети были счастливы. А мы уже отжили свое…» т. е. человек заранее отказывается от любой помощи себе и хочет получить ее всем кроме себя. Он может привести кого-то и сказать: «Помощь нужна не мне, а ему (сыну, мужу, дочери и т. д.), а я и так проживу».

Во-вторых, это помощь без запроса. Когда человек помогает даже тогда, когда его об этом не просят.

Несомненно, здесь надо оговориться. В некоторых случаях (особенно в острых ситуациях) помощь без запроса необходима. Пока вы будете задавать вопрос и получать на него ответ, может уйти драгоценное время. Также здесь не имеются в виду случаи, когда это относится, например, к семье. Вы же часто не будете ждать запроса от близкого человека, а просто поможете ему, и все. Хотя и в близких отношениях стоит быть внимательными и аккуратными, чтобы не нарушить границу родного человека: а вдруг ему эта помощь не нужна? А куда вымощена дорога благими намерениями знают все. Поэтому и в семье эта грань очень тонкая – где можно и даже нужно вмешаться без запроса, а где это делать нельзя ни в коем случае.

В-третьих, спасатель берет на себя ответственность за разрешение ситуации, дает жертве разрешение на неудачу, смягчает последствия для жертвы, чувствует вину, когда не может помочь. Спасатель действительно взваливает на себя всю ответственность, освобождая жертву от необходимости принимать решения и быть самостоятельным и независимым.

Доктор философии Кларисса Эстесс[103] в своей книге «Бегущая с волками», описывая столь часто встречающуюся женскую позицию, взывает: «Женщины! Оденьте водонепроницаемые лифчики! Чтобы молоко, сочащееся из ваших сосцов, перестало привлекать сосунков».

Какая потрясающая по своей точности фраза.

Подобно тому, как самка источает запах молока, спасатель как будто испускает вокруг себя эти флюиды, на которые отовсюду стекаются те, кто нуждается в сильной, покровительственной материнской позиции.

Достаточно сложно объяснить происхождение позиции спасателя. Однако можно предположить, что у этой роли также был какой-то опыт пребывания в роли жертвы, следствием чего есть недостаточная осознанность своего Я.

Смотрите: в каждом случае мы говорим о наших границах. Где начинаюсь и заканчиваюсь Я, а где начинаются и заканчиваются другие люди.

У описываемых ролей возникает искаженное представление о

себе и искаженное представление о своих границах.

Насильник очень хорошо знает свои интересы и свои границы. Их защите, как мы сказали, он уделяет основное свое внимание. На свою территорию не пустит никогда. Потому что, если он потеряет контроль, он окажется жертвой, что будет для него абсолютным крахом. Поэтому насильник свои границы сознательно или бессознательно расширяет и переносит на территорию партнера.

Если говорить о спасателе – и он также расширяет собственные границы и переносит их на территорию партнера. Но в этом случае он, скорее, не чувствует эту границу контакта. У него возникает чувство слитности с другими и потеря своего Я.

Пример 3

Прочитайте монолог. Отмечайте в голове места, где и как, с вашей точки зрения, проявляется роль спасателя.

Ой, Василий, я даже не знаю что делать?.. Когда, наконец, ты возьмешься за ум?

Ты все время попадаешь в какие-то ситуации… А расхлебывать их почему-то все время должна я.

Двойка в четверти по математике, и это практически перед окончанием школы! О чем ты думаешь? Что я буду за тебя поступать в институт? Хватит того, что я за тебя в школе училась. Проблемы с оценками – я к учителям с извинениями и конфетками. Рефераты за тебя писала, сочинения… Все учителя тебя хвалили, говорили, что ты умный, но ленивый. И ведь никто не знает, что сочинения эти ночами бессонными писала я…

Ну посмотри: мы с отцом все делаем для тебя, а ты это почему-то совершенно не ценишь… Отец постоянно на работе и я тоже. Потому что понимаем, что тебе многое нужно в твоем возрасте. Заботимся о тебе и твоем будущем… А ты как себя ведешь?

Купили тебе дорогущую куртку, так ты ее через несколько дней изорвал. И даже не подумал, что она слишком хорошая, чтобы в ней в футбол играть в такую грязь. Просто тебе наплевать! Ты как будто ничего не замечаешь. И считаешь, что я решу все твои проблемы.

А помнишь, как в прошлом году ты попал в нехорошую историю и тебя обвинили в краже мобильного телефона? И я вынуждена была покрывать тебя и словом и делом? Как мы ничего не сказали отцу, а я брала деньги в долг, покупала такой же телефон, чтобы только замять это дело? Как я брала работу на дом, выворачивалась, чтобы накормить семью и чтобы отец ничего не заметил. И ты говорил, что это в последний раз. Что ты

будешь думать, как себя ведешь? Ты и это забыл?

А сейчас двойка в четверти!

Репетиторы говорят, что ты занимаешься плохо. К занятиям практически не готовишься. А ты знаешь, сколько стоит каждое занятие и сколько мне надо для этого работать?

А теперь опять идти на поклон к математичке… Явно ж не с пустыми руками! Почему я все время должна тебя тянуть? Ну когда все это кончится?! Может, поступишь в институт, тогда хоть за ум возьмешься?..

Представленная роль характеризуется, с одной стороны, жертвенным терпением, но с другой – мы видим, что в семье это место занято. Мать постоянно дает сыну право на ошибку и решает за него его проблемы. Мы прекрасно понимаем, что ожидание, что ситуация разрешится сама собой, является иллюзорной. (Вот поступишь в институт – тогда научишься быть взрослым; вот женишься – будешь ответственным; вот дети пойдут – тебе придется стать самостоятельным и т. д.). Жертве совершенно ни к чему отказываться от услуг спасателя, который по первому щелчку возьмет на себя ответственность за решение ситуации.

Взаимосвязи манипулятивных ролей или «патологические сцепки»

Итак, мы описали эти три роли и увидели, что у каждой есть свои потребности[104].

У *жертвы* – это потребности в сильном партнере, которому можно было бы отдать ответственность за решение своих проблем.

У *спасателя* – потребность в заботе о жертве и перенесения на нее своего внимания.

У *насильника* – потребность в контроле над ситуацией и над поведением окружающих; потребность просчитать, проанализировать происходящее, не пропустить удар и не стать жертвой, как это было в ранней истории его жизни.

Как, возможно, вы уже поняли, эти роли настолько связаны друг с другом, что не могут существовать изолированно.

Почему? А потому что в основе этих ролей лежат социальные потребности, удовлетворить которые человек не может в одиночестве.

Представьте, например, что если на необитаемом острове окажется жертва – она будет плакать, гундосить о том, что все плохо… но она не сможет психологически выразить себя по-настоящему. Потому что ей нужна обратная реакция – кто-то, кто бы позволил ей стать жертвой.

Если человека с устойчивыми и выраженными характеристиками насильника изолировать от общества и посадить либо также на необитаемый остров, либо в одиночную камеру, он, конечно, постарается дать выход своей агрессии, но ему все равно будет нужен некий объект для выражения своих чувств. Ему нужна реакция.

То же самое со спасателем. Вселенские мамы вне зависимости от пола не могут существовать в одиночестве. Спасать нужно обязательно кого-то, даже если этим кем-то является весь Мир.

Речь, таким образом, идет о том, что эти роли могут существовать только в том случае, если они могут удовлетворять свою потребность. Посредством кого? Посредством представителя другой роли. Удовлетворять свои потребности с неманипулянтом (с человеком, который привык к партнерству) не представляется возможным. Потому что партнер, который привык с уважением относиться к себе и окружающим, не будет играть в эти игры.

Кого ищет жертва? Спасателя или насильника. И в том, и в

другом случае это некая сильная личность, которой можно отдать ответственность, хотя и по-разному удовлетворить свои потребности в слабости.

С другой стороны, и спасатель, и преследователь, как мы понимаем, тоже заинтересованы в присутствии рядом жертвы, которая бы удовлетворила их потребности.

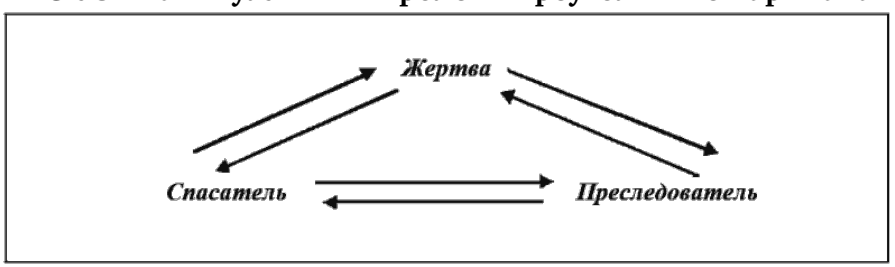
То есть эти связи – «спасатель – жертва» и «насильник – жертва» – очевидны.

Связь «спасатель – насильник» очень сильна, хотя на первый взгляд является не столь явной.

Жертва – единственная роль, которая запрашивает помощь для себя. Спасатель и насильник для себя обычно ничего не просят (по разным причинам, которые мы обсуждали ранее). Наоборот, они всегда делают запрос на работу с третьим лицом: «Мне не нужно ничего! Помогите ему!»

Рисунок 4.2

Связи манипулятивных ролей в треугольнике Карпмана



Это естественно, что люди обычно уживаются друг с другом в случае взаимного удовлетворения потребностей. Именно так они находят себе партнеров по жизни и друзей, стараясь осуществить воздействие напрямую.

А теперь представьте, что это воздействие оказывается недостаточно успешным (в случае, если удовлетворение собственной потребности находится под угрозой). Живут, например, насильник и жертва, уже приспособились друг к другу. Один властвует, другой – терпит. Все по сценарию. Но вдруг что-то происходит. Скажем, насильник как-то так сильно обидел жертву, что жертва начинает бунтовать и иногда может даже захотеть уйти из контакта, т. е. сцепка «насильник – жертва» дает сбой, перестает работать напрямую. Поэтому нужен кто-то, кто помог бы восстановить пошатнувшуюся связь.

Насильник может постараться найти кого-то, кто бы произвел с жертвой те же самые манипуляции, но только другим способом. Например, более мягкими способами убедил жертву сделать то, что хочет от нее насильник (войти обратно в свою роль, из

которой она захотела выйти). А кто это может сделать? Только Спасатель.

Мы знаем много примеров, когда, например, жесткий и подавляющий отец вынуждает ребенка сделать нечто, прибегнув к мягкой матери.

Или, наоборот, представьте себе ситуацию, когда сцепка «спасатель – жертва» становится недостаточно эффективной. Спасатель уже не может справиться с перешедшей все возможные границы жертвой (как в примере 3) и ему нужен кто-то с более сильной позицией (насильник), чтобы получить над ней контроль. «Вот приедет отец, я ему расскажу, как ты себя ведешь! Он с тобой церемониться не станет!»

Поэтому сцепка «спасатель – насильник» очень и очень сильная и направлена обычно на то, чтобы удерживать контроль над жертвой.

Кстати, как вы думаете, какая роль самая сильная в этом треугольнике? Жертва. При ее описании мы сказали, что она отличается демонстрируемой слабостью. Но если обратиться к А. Лоуэну, рассматривавшему характеры с точки зрения энергетики, он указывает на то, что мазохистический – это достаточно сильный тип. Просто все силы он направляет на то, чтобы сдерживать свои переживания, не дает им выхода; а на это уходит очень много сил.

Смена ролей

Часто задают вопрос: может ли человек менять свою манипулятивную роль с одной на другую? Как мы могли почувствовать из приведенных примеров – да.

Манипулятивные роли основываются на потребностях и связаны с социальными ролями. Поэтому в одной ситуации человек может демонстрировать одни устойчивые паттерны поведения, в другой – другие. На работе человек может быть жертвой (тихий, подавленный, не имеющий права голоса, сотрудник), а дома – полновластный тиран. Или, наоборот, с коллегами может выражаться стремление к власти, безапелляционности, агрессивности, соревновательности и т. д., а дома – полное подчинение, неумение сказать «нет» и зависимость от мнения домочадцев.

Показательна, например, история женщины, которая лет 15 назад демонстрировала устойчивую позицию насильника. Занимавшая высокую административную должность и привыкшая к полному подчинению сотрудников на работе, она завела те же самые порядки и в семье. Стиль общения с дочерями всегда был жестким. Впрочем, этого она не отрицает: ведь «порядок есть порядок».

Дочери были разные. Одна смирилась: ей было легче не спорить с матерью и выполнять ее желания, отказавшись от своей воли. Другая дочь, как говорила клиентка, всегда отличалась упрямством и непримиримостью.

Сейчас дочери уже выросли, хотя пока они учатся в институте, живут с родителями. В семье холодные отношения. Как бы женщина уже к этому привыкла. Проблема возникла тогда, когда старшая дочь решила жить самостоятельно (за счет родителей) и потребовала у них купить ей отдельную квартиру, или разменять уже существующую, или дать деньгами (можно продать все мамины драгоценности, а остальное – пусть папа возьмет ссуду в банке). Девушка поставила условие: либо родители выполняют ее требование (и они расходятся по-мирному), либо она настроит против матери всех родственников, рассказывая о своем тяжелом детстве (и тогда в семье будет война).

– И это благодарность за то, что я их вырастила? Да, возможно, я была в чем-то и не права. Но я же хотела как лучше! А сейчас в семье творится настоящий террор!

Как мы видим, в семье появился новый, более сильный

насильник. А старому пришлось стать его жертвой. Что может быть ужаснее для человека, столь дорожившего властью и контролем, чем потерять их?

Таким образом, смена манипулятивных ролей возможна и происходит в связи с изменением потребностей человека и социального окружения.

Манипулятивные роли в жизни и в кабинете психолога

У каждого человека своя история общения с манипулятивными людьми. Кто-то имеет с ними дело крайне редко, кто-то с ними живет постоянно.

В первом случае человек, никогда не общавшийся с подобными людьми, встречая манипулянта, часто не всегда понимает, с кем он имеет дело. Поэтому поведение манипулянта может классифицироваться по-разному и вызывает недоумение и массу вопросов.

Например, женщина встречает мужчину. В нем много положительных черт, но есть и такая, что он все время перекладывает ответственность в принятии решения.

– Куда пойдем гулять?
– Куда хочешь.
– Что будем делать?
– Что скажешь.

Жертва демонстрирует свою единственную стратегию поведения – подчинения. Возможно, сначала это воспринимается как любезность, внимательность, но через какое-то время женщина оказывается перед серьезным выбором: либо она предоставляет мужчине возможность оставаться в своей роли, а значит, сама входит в позицию спасателя или насильника; либо пытается взращивать у него ответственность и партнерские качества (трудно сказать, до какой степени это будет иметь успех); либо выходит из контакта.

Девушка встречает молодого человека, приятного во всех отношениях, но имеющего непреклонный характер. Конечно, сначала это может даже нравиться и объясняться мужественной позицией. Но тогда, когда она понимает, что вся ее жизнь находится под контролем и от нее требуется безоговорочное подчинение воле партнера, все меняется.

Девушка в этом случае оказывается перед выбором: подчиниться и стать жертвой (а значит, отказаться от своих желаний и просто потерять себя как личность) или уйти. Такой выбор дается очень не просто, особенно если есть планы связать свои судьбы. Это очень тяжелое решение, но его нужно будет принять.

Речь идет о выборе сохранить себя или сохранить отношения.

Несомненно, «каждый выбирает для себя» и «каждый выбирает по себе», как поется в известной песне. Но о каких отношениях и о какой любви может идти речь в случае потери себя? Хотя, несомненно, все зависит от желаний и потребностей каждого.

С другой стороны, в жизни эти роли существуют естественным образом и обычно неразрывно связаны друг с другом. Люди часто не замечают, что находят друг друга именно так, чтобы партнер удовлетворил именно их потребности.

Великолепно этот треугольник показан в фильме Михаила Козакова «Покровские ворота».

Насильница Маргарита Павловна. Она уже давным-давно замужем за другим мужем Саввой Игнатьевичем, но продолжает контролировать первого мужа – Льва Евгеньевича. «Когда появится женщина, которая внушит мне доверие, я одобрю твой брак. А пока ты будешь делать то, что я сказала». И она, живя с другим, полностью контролирует, с кем встречается и когда приходит домой ее прошлый супруг. «В семь вернемся, чтоб был дома!» – безапелляционно говорит она ему.

Жертва – Лев Евгеньевич – не может устроить свою личную жизнь и постоянно чувствует себя под контролем. Он врет, изворачивается, недоговаривает, но не может напрямую отстоять право на любовь и новые отношения. Почему? Он бесконечно боится свою бывшую жену.

Как замечательно выписан характер *спасателя* – Саввы Игнатьевича, нового мужа Маргариты Павловны. Он делает только то, что она ему велит, во всем ее слушается, ни в чем не перечит, во всем оправдывает и поддерживает. И абсолютно счастлив. Интересно его представление о жизни. Помните, он говорит: «Живут не для радости, а для совести». Он еще обвиняет Льва Евгеньевича за то, что он не слушается. Такое поведение кажется ему абсолютно глупым и странным.

Таким образом, в жизни люди стараются решить свои проблемы, обращаясь за помощью к другим – родственникам, значимым близким, имеющим соответственные потребности.

Проблема начинается тогда, когда эти связки перестают работать, а человека, который бы помог, нет. Тогда люди часто идут к психологу.

Очевидно, что идут они для того, чтобы удовлетворить свои потребности. Пытаясь – внимание! – спровоцировать психолога на вхождение в соответствующую роль.

Например, пришедший на прием клиент в роли насильника стремится актуализировать в консультанте соответствующую роль спасателя по отношению к жертве.

– Я не знаю, что он плачет. Ему уже 12 лет, нужно быть мужиком и отвечать за свои поступки. Я ему сказал: гулять во дворе можно до 19.00. Опоздаешь – выпорю. Я предупредил? Да. Он пришел в 19.05. Я человек военный. Мы договаривались. Я не понимаю, по какому поводу ревем? Да у меня за опоздание из увольнения можно на гауптвахту сесть!

Да, возможно, я вспылил, но он сам виноват. Вы, как психолог, объясните ему как-нибудь помягче, что надо отвечать за свои обещания и становиться, наконец, взрослым!

Интересно, что обычно насильник очень хорошо дает понять психологу, что если тот не примет роль спасателя, ему остается одна роль – жертвы.

– Вы что, хотите сказать, что это я не прав?! А я думал, что вы профессионал… И вы считаете, что это нормально для ребенка в 12 лет шляться вечером по дворам??? У вас у самих вообще дети-то есть? И что, они гуляют неизвестно где, пока их мама сидит и делает вид, что работает? Я вот с вашим начальством пообщаюсь. И лицензии все ваши проверю! Будьте уверены, у меня достаточно связей, чтобы понять, что это за служба такая психологическая, где так странно понимают про помощь.

В случае, если на прием приходит спасатель, он будет стараться актуализировать в психологе роль жертвы или насильника (скорее всего последнее).

– Вы знаете, он меня совсем не слушается! Я говорю ему: Василий, ну как ты так можешь… Ему ведь всего 12 лет, а он гуляет до 12 ночи! Я ему: ну как ты так можешь? А он только рукой машет! Учиться совсем перестал. Пропадает с какими-то друзьями, я их совсем не знаю. Я ему всегда говорила: будешь хорошо учиться – буду тебе вещи хорошие покупать. Ну там, телефон, компьютер… Раньше старался, а теперь его и этим не возьмешь… Совсем от рук отбился. Ни по хозяйству не помогает, ни в магазин не сходит… Что делать? Вы же психолог! Вы построже ему скажите, чтобы он слушался. Найдите слова, объясните ему, что он не прав! Вас же учили.

То есть еще раз: что хотят спасатель и насильник? Посредством психолога оказать воздействие на жертву, но опосредованным – более жестким, или мягким способом.

Если на прием приходит жертва, она сделает все, чтобы

заставить психолога войти в роль спасателя или насильника.

– И самое ужасное, что он совершенно не ценит то, что я для него делаю! Он ведь сам из маленького города, ему и жить-то было негде. Познакомились. Он сказал, что я ему сразу понравилась и что он видит во мне идеал женщины. Стал жить у меня. За квартплату не платил, на еду тоже деньги откладывала я. Он не работал, когда мы с ним 2 года назад познакомились. Говорил, что надо только здесь в городе найти хорошую работу, а не размениваться по мелочам. Конечно, я поверила! Я работала за двоих. Обиднее всего было то, что ему месяц назад не хватило денег, и он продал мои золотые вещи. А когда я стала протестовать, меня так сильно избил… Конечно, я к врачу не пошла. Это стыд же какой! Что же делать? Как мне плохо! Так невыносимо жить… Дайте мне совет, как мне убедить его в том, что он не прав? Ведь он же, когда не пьет, человек-то хороший. Душевный можно сказать…

Как мы видим на рисунке 4.2, все отношения манипулянтов замкнуты. И выбора в этом треугольнике нет. Партнерская позиция, в которой должен находиться консультант, отсутствует.

Психолог же ни в коем случае не должен позволять себя втягивать в эти отношения. Как вы думаете, как? Но перед этим давайте еще затронем вопрос внутренних манипулятивных сцепок.

Внутренние манипулятивные сцепки

Интересно, что описываемый треугольник может быть внешним, а может быть и внутренним.

Внешний треугольник описывает роли людей по отношению друг к другу (это мы рассматривали выше). С другой стороны, этот треугольник может быть и внутренним. Это значит, что человек сам по отношению к себе может быть и жертвой, и насильником, и спасателем.

Например, у всех людей есть такая субличность, которая называется «критик». Это часть нашей личности, которая помогает анализировать наши действия, оценивает их. Это нормально.

Внутренний критик (норма):

– Да… Что-то ты, наверное, не то сказала… Неприятно… Надо было быть более активной. А теперь, возможно, они могут подумать, что ты не годишься на эту должность… А это не так! Что же делать? Ладно. Давай: соберись! Больше инициативы и энергии. Нужно почитать, подготовиться. В следующий раз повнимательнее, пожалуйста.

Но когда в этом тоне появляются грубые нотки, угрозы, злость, желание обвинить и обидеть побольнее, – это уже не просто критик. Это насильник. И не один. Понимаете, о чем идет речь? Как мы с вами поняли, манипулятивные роли никогда не появляются поодиночке. Вместе с внутренним насильником появляется внутренняя жертва. Поэтому можно с уверенностью говорить о существовании в психологическом пространстве личности сцепки «жертва – насильник».

Внутренний насильник (не норма):

– Ты ведешь себя, как дура! Посмотри! Все люди нормальные! А ты? У тебя вечно что-то не так! Зачем ты это сказала? Идиотка… Что о тебе теперь подумают? Вот не возьмут на работу и будут правы! Потому что вокруг много умных людей! Так подставиться… Коза…

Что делать? Отследить эту позицию и самостоятельно или в процессе личной терапии осознать смысл происходящего.

Пользуясь случаем, обратим внимание на очень важный момент: *чувство жалости.* Давайте подумаем, что такое жалость и может ли консультант испытывать это чувство вообще и по отношению к клиенту в частности?

Несмотря на то что словарь предлагает такие синонимы, как сострадание, соболезнование, сожаление, грусть, огорчение, печальное чувство, жалость – это все же что-то очень другое.

В жалости отсутствует любовь и уважение, мудрость и принятие. В ней заложена приоритетная позиция испытывающего это чувство человека, ощущение себя в чем-то сильнее, позиция сверху. Жалость может содержать в себе элементы неосознаваемого презрения, ощущения ложного превосходства. Выражаться оно может и через брезгливость, и через «покровительственное» отношение к тому, кого жалко.

Ничего не напоминает?.. Вот он, внутренний насильник, или спасатель.

Выражение «пожалеть самого себя» в этом контексте также приобретает особый смысл: кто кого должен пожалеть во внутреннем мире человека?

Именно поэтому в консультировании так часто обращается внимание на то, что позиция консультанта несовместима с чувством жалости.

Интересно, что и *чувство обиды,* характерное для жертвы, также связано с присутствием внутренних насильника и жертвы, поскольку обида есть одновременное присутствие гнева к обидчику и жалости к себе.

Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вел в реальности. Как обсуждалось выше, обида является следствием выполнения трех умственных операций: построение ожиданий, наблюдение реального поведения, сравнение. Человек обижается, когда его обделяют, как ему кажется, несправедливо. Если он принимает ситуацию такой, какая она есть, у него не возникнет этого чувства.

Чувство вины – тоже очень интересное чувство. Это непродуктивная и даже разрушительная эмоциональная реакция человека на самообвинение и самоосуждение. Речь, таким образом, идет о том, что во внутреннем мире кто-то кого-то за что-то обвиняет и предъявляет справедливые или несправедливые претензии. При проработке чувства вины можно также рассмотреть ситуацию через обсуждаемые роли внутренних насильника и жертвы.

Чувство стыда связано с ощущением собственной плохости, отвратительности и униженности в глазах другого человека. Это отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество субъекта. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно.

В стыде заложено: представление о неких социальных

критериях того, что есть норма; сравнение себя с этой нормой; признание несоответствия между собой и социальным идеалом.

И опять мы можем сказать, что за этим чувством стоит присутствие того, кто устанавливает нормы, и того, кто, не дотягивая до них, очень страдает от этого…

Таким образом, работая с чувствами, можно получить важную информацию о присутствии манипулятивных ролей во внутреннем пространстве клиента.

Действия психолога при взаимодействии с клиентом-манипулянтом

Итак, когда к психологу приходит клиент-манипулянт, сознательно или неосознанно он будет действовать так, как привык, т. е. следовать заложенным в нем паттернами поведения: делать все, чтобы выразить свою жизненно важную потребность и актуализировать в консультанте соответствующую роль.

Но если это по каким-то причинам произойдет, консультация на этом и закончится. Потому что роль консультанта – это партнерская позиция, которая находится даже не в плоскости этого треугольника.

Дадим несколько универсальных советов, как остаться самим собой и не впасть в манипуляции.

1. Самое важное и самое сложное – представлять себе позицию консультанта. Но это и делает консультанта Профессионалом. Напомним, что для прояснения собственной позиции консультанта необходимо иметь ответы на такие, например, вопросы, как: Кто такой консультант? В чем состоит его роль? На какие темы я, как консультант, могу говорить с клиентом, на какие – никогда? Где начинаюсь и заканчиваюсь я, где начинается и заканчивается клиент? Где находятся наши границы? Какие представления о норме и ненорме у меня есть? Какова моя картина мира? Во что я верю?

Конечно, это далеко не все вопросы, проясняющие позицию консультанта. И, как мы видим, во многом это не только психологические вопросы, но и вопросы, касающиеся его философии и картины мира.

Мы сейчас не будем затрагивать тему позиции консультанта более глубоко.

Мы скажем о ее важности для темы манипуляций. Потому что другое название этого треугольника – *треугольник спасательства.*

Речь идет о том, что часто наиболее соблазнительной для психолога, входящего в профессию, является роль спасателя, когда у него возникает желание «спасти», проявить заботу, покровительство, оказать неформальную поддержку, утешить клиента.

И опять возникает вопрос: где эта грань и чем психолог отличается от спасателя?

Будет здорово, если каждый из вас самостоятельно и желательно в письменном виде поразмыслит над этими

вопросами. А потом полученные ответы проверит на практике.

Давайте здесь скажем лишь о том, что вышеописанный набор черт и потребностей спасателя никакого отношения к профессиональной позиции не имеет.

2. Для каждого консультанта очень важно иметь навык самонаблюдения, саморефлексии. т. е. постоянно отслеживать континуум: что сейчас со мной происходит? На уровне поведения, мыслей, чувств и желаний. (О чем я думаю? Что я делаю? Что я чувствую? Чего я хочу? В какой я сейчас нахожусь роли? Я – Консультант или кто-то другой?)[105].

И если в процессе этого внутреннего скрининга вы ловите себя, например, на чувстве злости или раздражения, жалости (в ракурсе презрения и брезгливости), желании контролировать или даже наказать клиента, осознайте, что вы сейчас вышли из роли консультанта и *стали насильником.* И помощь ваша, как консультанта, равна нулю. Потому что вы играете в навязанные клиентом игры.

Если вы хотите дать клиенту право на ошибку, испытываете жалость, желание освободить его от ответственности – это значит, что вы не консультант, *а спасатель*.

Если вы испытываете страх, беспомощность, жалость к самому себе, слабость своей позиции – *вы сейчас жертва.*

И если это произошло, это значит, что психолог вышел из процесса консультирования. Его задача вернуться в процесс, в роль консультанта, а впоследствии обязательно или самостоятельно, или на супервизорской группе с коллегами, или в рамках личной терапии осознать, что произошло на сессии.

3. После осознания своей внутренней позиции и своих потребностей важно выйти на следующий этап – разотождествление с манипулятивной ролью, которую пытается навязать клиент.

– Я – не спасатель. Я – консультант.

4. После этой внутренней декларации обычно рекомендуется сделать внешнюю декларацию: довести свою позицию до сведения клиента и сделать это нередко предметом дальнейшей работы.

Это можно сделать, либо сказав ему о своих чувствах, либо отразив те потребности, которые вы чувствуете в клиенте.

Например: клиент-насильник пытается актуализировать в консультанте спасателя или жертву, предлагая ему поработать с третьим лицом без его ведома.

– Я хочу внести ясность в наши отношения. Я разделяю точку зрения, что я могу помочь человеку только в том случае, когда этого хочет он сам. Я не могу вступать с вами в некий сговор без присутствия третьего лица. Если вы хотите, чтобы помощь ему была оказана, пригласите, пожалуйста, его, и у него будет возможность высказаться самостоятельно. С вами же я могу говорить только о ваших переживаниях и вашей позиции в отношении этой ситуации.

Например, клиент-жертва пытается актуализировать в консультанте спасателя:

– Вы сейчас хотите, чтобы я вас утешила, пожалела и сказала, что все образуется и будет хорошо?

– Да.

– А если я скажу это, вы мне поверите? Знаете, у меня создается впечатление, что вы почему-то чувствуете себя слабой, никому не нужной. Вы как будто не цените сама себя. И пытаетесь найти кого-то сильного, кто мог бы взять на себя ответственность и решить за вас ваши проблемы. Как вы относитесь к тому, что я сказала?

И сделать предметом обсуждения этот материал.

5. Давайте вспомним, что мы говорили о том, что взаимодействие клиента и консультанта происходит обычно на двух уровнях: содержания (что происходит?) и процесса (как это происходит?). В случае с манипуляциями процессуальный уровень имеет особенное значение.

Посмотрите на таблицу 4.1. Поразмыслите над тем, как будут отличаться ситуации, имеющие одно и то же содержание в зависимости от различий в занимаемой роли.

Таблица 4.1

Манипуляции: содержание и процесс

Пример запроса: помогите мне справиться с моим сыном. У него проблемы с учебой

Содержание (что происходит?): Клиент в роли **Жертвы**

Процесс (как это происходит?): *Общий тон* – жалобы. Страх кого-то рассердить, очень хочется решить все вопросы по-мирному. Страх брать на себя ответственность. Уход от решения проблем, желание, чтобы это сделали другие, например консультант.

Попытка перейти границы. Дайте мне совет. А что вы

делаете, чтобы не расстраивать близких?

Содержание (что происходит?): Клиент в роли **Насильника**

Процесс (как это происходит?): *Общий тон* – напористый. Угрозы. Если вы не сделаете так, как я говорю, то у вас могут быть неприятности. Постоянно употребляет слово «должны». «Вы должны», «вы же работаете, и это ваша прямая обязанность помогать людям».

Попытка перейти границы. Сколько вы зарабатываете? А у вас дети есть? А муж/жена? А они вас слушаются?

Содержание (что происходит?): Клиент в роли **Спасателя**

Процесс (как это происходит?): *Общий тон* – извиняющийся. Чувствует вину за то, что сам не может решить свою проблему. Все время просит прощения за беспокойство. Ждет от консультанта волевых решений, какими бы они ни были, перекладывает ответственность на него.

Попытка перейти границы. Я не очень вам надоел своими разговорами? Может быть, вы устали? Дайте мне совет, поверьте, я сделаю все, что вы скажете. Но если вы хотите – давайте закончим.

Очевидно, что восприятие ситуации всегда связано с жизненной позицией. Когда мы говорим о манипулятивном клиенте, можно утверждать, что для решения его проблемы необходимо помочь осознать занимаемую им роль. Поэтому дальнейшая работа может состоять в том, чтобы сделать предметом обсуждения смысл выраженной манипулятивной роли.

Конечно, этого может и не произойти (если клиент к этому не готов). Но последующий разговор стоит вести через призму роли, понимания причин ее происхождения и актуальных потребностей клиента. Потому что именно они будут корнем понимания его проблем.

Таким образом, мы обсудили манипуляции в процессе психологического консультирования и классификацию ролей. Действительно, тема непростая. Самое важное в профессии – как и в жизни вообще – не потерять себя. Однако это возможно только в том случае, когда человек знает, кто он такой. И мы опять

говорим о значимости работы над своей личностью, пониманием того, что есть позиция консультанта, обязательную проработку своих проблем в рамках личной терапии. Наверное, это справедливо. Потому что для того, чтобы судить о границах других, нужно очень качественно изучить свои.

А потом – только практика.

Именно на этой базе будет выстраиваться опыт, который через какое-то время станет успешным.

Глава 5
Кризисы

От «хорошего» до «плохого» – один шаг.
От «плохого» до «хорошего» – смысл.

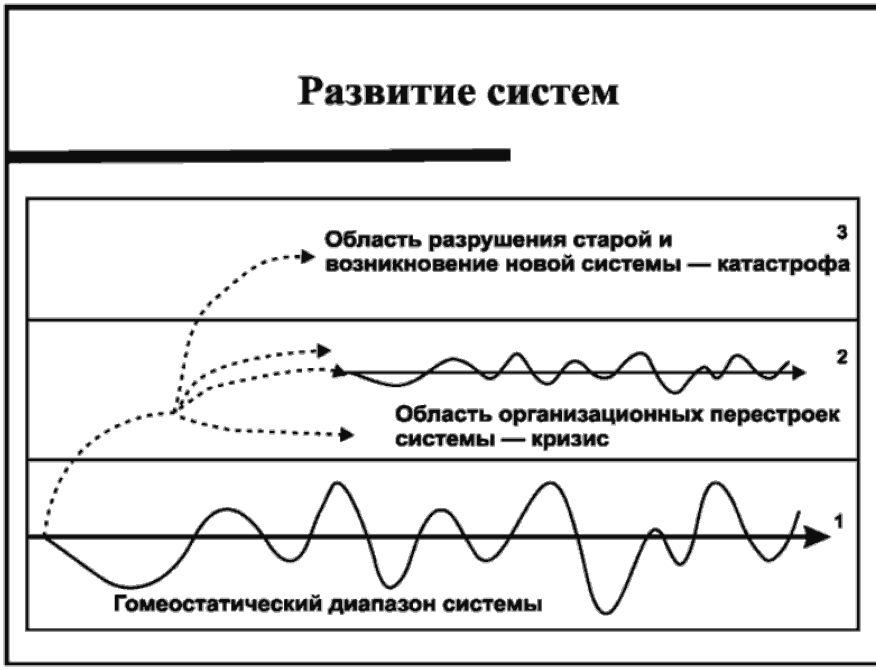
Известная пословица гласит: «Когда дела идут хорошо, что-то должно случиться в самом ближайшем будущем». Оптимизм этого высказывания уверенно говорит о том, что эта тема актуальна для каждого.

Кризис как процесс – универсальное явление, имеющее место в системах[106] различной природы (город, экосистема, организм и т. д.).

Кризис в переводе с греческого означает «решение», «поворотный пункт», «исход».

Исследованием кризисов занимаются различные области знания: общая теория систем, теория самоорганизации, физиология, биология, экология, палеонтология, экономика, психология и др. Несомненно, трактовка понятия кризиса и внутреннее наполнение сути этого явления имеют много вариантов в зависимости от научной дисциплины, изучающей кризис, от направленности, глубины и специфики рассмотрения[107].

Рисунок 5.1
Место кризиса в развитии системы



Источник: Славинский Д.А. Там же.

И тем не менее в теории систем[108] говорится о кризисе как естественном этапе развития. Любая система не может существовать без кризисов.

Правило «перемежающегося равновесия», сформулированное С. Гоулдом, Н. Элдреджем и С. Стенли (по Д.А. Славинскому), гласит: В эволюции систем чередуются *периоды стазиса*[109], когда основные структурные черты системы сохраняются неизменными, и *периоды трансформации,* когда в системе происходят коренные преобразования структуры и функционирования.

Таким образом, кризис – это естественное явление для всех систем. Однако очевидно, что в силу уникальности такой системы, каким является человек, психологический кризис будет иметь свои особенности. Обычно под психологическим кризисом понимается состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека ранее[110].

В психологической литературе тема кризисов раскрыта достаточно хорошо[111]. Описываются возрастные, семейные кризисы, кризисы созависимых отношений, подробно раскрываются особенности течений кризисных состояний.

Наша задача в этой главе рассмотреть суть психологического кризиса и представить некоторые идеи работы в рамках

психологического консультирования.

Под *кризисной ситуацией* понимается ситуация, выходящая за рамки ежедневного опыта, вызывающая потрясение человека и изменение его жизни. Она разрушает привычную картину мира личности, затрагивая такие ее базовые иллюзии, как иллюзию бессмертия, справедливости и простоты устройства мира. Иллюзия собственного бессмертия постепенно формируется у ребенка в процессе освоения окружающего мира как психологическая защита. Она помогает нормализации эмоционального состояния ребенка, когда все пугающее и страшное он не относит ни к себе, ни к близким людям. По мере развития и взросления личности эта иллюзия продолжает существовать, но, как правило, не осознается. Вторая иллюзия – иллюзия стабильности – связана с тем, что с детства в душевный мир человека привносится такой закон мироздания, из которого следует, что «плохое» случается только с «плохими людьми», и каждый получает только то, что он заслуживает. Таким образом, если человек будет вести себя «хорошо», с ним ничего не случится. Как и в первом случае, иллюзия справедливого устройства мира продолжает существовать у взрослого человека. Третьей иллюзией, которая формируется у ребенка и помогает ему приобрести чувство стабильности и безопасности, является иллюзия простоты устройства мира. Она базируется на представлении о том, что мир делится на две противоположные части: черную и белую, хорошую и плохую, добрую и злую. Кризисная ситуация разрушает и эту иллюзию, поэтому у людей, как правило, возникают чувства беспомощности, незащищенности, стыда, вины и страха[112].

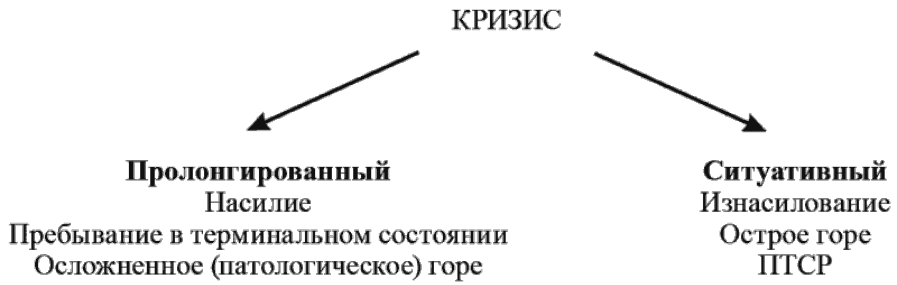
Кризисное состояние – психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации[113].

Для того чтобы выявить суть и течение кризисного процесса, мы дадим определение в ином ракурсе. Под кризисом мы будем понимать результат эрозии или разрушения, которое может происходить продолжительное время (и тогда мы можем говорить о пролонгированном кризисе) или быть следствием воздействия одного или нескольких ситуативных стрессовых факторов (ситуативный кризис).

Речь идет о том, что, когда стрессовые факторы будут воздействовать на человека на протяжении длительного времени, вхождение в кризисное состояние может занять определенное время. Например, в случае пребывания в ситуации насилия,

которое иногда происходит неделями, месяцами или даже годами, мы можем говорить о пролонгированном кризисе.

Рисунок 5.2



Возникновение кризисного состояния может произойти и вдруг, неожиданно. При столкновении с мощным ситуативным стрессовым фактором – внезапная потеря кого-либо или чего-либо значимого для человека, становится свидетелем или участником психотравмирующей ситуации.

Для того чтобы лучше понять процесс вхождения в кризисное состояние, **рассмотрим 3-стадийную модель кризисной эрозии**[114]. (Как мы правильно понимаем, вход в кризис может быть разным (через стадию тревоги или минуя ее), а результат будет один и тот же.)

Здесь можно провести некоторые параллели с общим адаптационным синдромом Ганса Селье[115], хотя напомним, что в этом случае речь не идет об описании физиологического стресса. Нас будут интересовать психологические реакции человека на воздействие одного или нескольких стрессовых факторов.

Знание этих стадий кризисной эрозии для психолога имеет исключительное значение. Понимание, на какой стадии находится клиент, дает возможность быстро и правильно поставить психологический диагноз, что очень важно в любой консультативной работе, но особенно при работе на телефоне доверия. Именно это будет определять стратегию действий консультанта.

1. НОРМА

Для этой стадии характерно:

– Использование привычных для человека способов решения проблемы. У каждого из нас есть свои устойчивые модели поведения и способы реагирования на возникающие

трудности. Поэтому, сталкиваясь с новыми и неизвестными ситуациями, мы обычно используем характерные для нас стратегии согласно нашему жизненному стереотипу.

– Использование знакомых привычных ресурсов. Как обсуждалось выше, ресурс есть некий потенциал, который помогает решить проблему или содержит в себе способность к самовосстановлению. Как люди обычно расслабляются после напряжения? У всех разные способы самопомощи. Кто-то общается с друзьями, получает заряд энергии, бодрости, хорошего настроения. Кто-то, наоборот, приходит в себя только тогда, когда находится в одиночестве. Кто-то общается с природой. У кого-то есть увлечение, вдохновляющее его. Кто-то занимается духовными практиками. В любом случае у человека есть эти области, в которых он может самовосстановиться. И он ими активно пользуется.

– Сохраняется гибкость в подходе к решению проблемы. Обычно на стадии нормы у человека достаточно сил физических, эмоциональных, душевных, духовных, для того чтобы найти выход из ситуации. И действовать гибко в каждом конкретном случае. Поэтому он адекватно и осознанно использует различные стратегии: в одной ситуации выгоднее промолчать; в другой – настоять на своем; в третьей – обратиться к кому-то за помощью…

– Напряжение и расслабление сбалансированны. Поскольку ресурсов достаточно, они могут сбалансировать или даже перевесить внутреннее напряжение, появляющееся после взаимодействия со стрессовым фактором. Человек знает способы расслабления и может адекватно регулировать свое состояние.

В психологии часто говорится о том, что у каждого здорового человека есть свой набор проблем, привлекающих внимание жизненных ситуаций. Это могут быть трудности, известные нам с детства, с которыми мы уже сроднились, или, наоборот, новые и не очень хорошо знакомые. Мы обычно живем с ними, общаемся, пытаемся что-то в себе улучшить, изменить. Какие-то проблемы удается решить, и мы, став более сильными от их преодоления, двигаемся по жизни дальше. С какими-то бывает расстаться довольно сложно, и это требует значительных усилий. Однако на стадии нормы все эти проблемы – старые и новые, знакомые и незнакомые, более легкие или более трудные – сбалансированы между собой. Все они в той или иной степени находятся в поле зрения человека, но ни одна не захватывает его внимания настолько, чтобы обесценить все остальные.

Клиентку звали Клавдия[116]. Два года назад она устроилась

на новую работу. Коллектив чудесный, условия прекрасные, отдельный кабинет, близко от дома, хорошая зарплата, социальный пакет… Все хорошо, но одна проблема: начальник. Жесткий тип, не прощающий ошибок, агрессивный, грубиян, шантажист. Ну образ выписывается. Это то, о чем мы говорили выше: насильник (преследователь).

Конечно, она расстроилась. Но подумала: даст Бог, что-то изменится, ведь остальные условия здесь такие хорошие…

Как Клавдия реагировала? (Напомню, что мы сейчас говорим про стадию нормы).

Где-то промолчит, где-то уйдет, где-то постарается вставить слово в свое оправдание. Иногда пекла пирожки и дарила начальнику с мыслью о том, что мужчина-то он, в общем, неплохой, только недолюбленный, может, оттает… Иногда плакала: какое он имеет право так со мной разговаривать?..

Таким образом, что происходит на этой стадии? Ведь стадия «нормы» представляет собой процесс, и реакции человека в ее начале будут отличаться от реакций в конце.

Происходит **постепенное выделение стрессового фактора, проблемы из всех остальных**. В поле зрения человека по-прежнему находятся и все другие трудности, но наблюдается поступательный рост «той самой» проблемы. Она постепенно оттесняет все остальные сложности и все больше захватывает внимание.

Несмотря на то что напряжение начинает усиливаться, на другой чаше весов на стадии нормы в достаточном объеме находятся ресурсы. Как потенциал, который помогает вернуть внутреннее равновесие.

Конечно, Клавдия была очень опечалена. Но у нее были способы восстановления.

– Зато у меня хорошая семья! – говорила она.

И действительно, хорошая. В доме уют, чистота, вкусная еда. Дети знают, что каждую субботу мама печет пироги.

Можно поехать за город, погулять в парке, сходить с мужем в театр, поплавать в бассейне, повышивать крестиком – и вроде лучше становится.

Если на этой стадии ее друзья скажут: Клавдия, что ты такая задумчивая стала? Поедем за город. Сделаем шашлыки, споем под гитару, сходим за грибами… Поедет Клавдия? Конечно, да. И более того, в общении с друзьями, с природой она сможет переключить свое внимание с проблемной темы, отдохнуть и восстановиться. До понедельника. Когда нужно будет со свежими силами идти на

работу в бой опять.

Может ли проблема разрешиться на этой стадии? Давайте рассмотрим все многообразие вариантов. И представим себе проблемную ситуацию как взаимодействие человека и стрессового фактора (рис. 5.3.).

Из учения общего адаптационного синдрома Ганса Селье мы помним, что в качестве стрессового фактора, т. е. агента, вызывающего стресс, могут выступать любые внешние или внутренние раздражители, обычные или необычные по своей природе, но предъявляющие к организму повышенные требования, реально нарушающие или потенциально угрожающие постоянству внутренней среды организма. В нашем примере стрессовым фактором является поведение начальника.

Как может разрешиться проблемная ситуация?

Вариант 1. Человек самостоятельно предпринимает какие-то действия и начинает управлять ситуацией.

В нашем примере Клавдия может просто выйти из проблемной ситуации. И сказать: в конце концов! Почему я должна это терпеть? И уволиться…

Или написать жалобу, подписать ее у всех сотрудников отдела и через голову передать более высокому начальству.

Конечно, возможны и другие варианты.

Рисунок 5.3

Взаимодействие человека и стрессового фактора как часть проблемной ситуации

Вариант 2. Изменяется стрессовый фактор.

В нашем примере начальник может также выйти из ситуации: уволиться, уйти на пенсию или на повышение.

Или на основании различных причин изменить свое отношение к партнеру по взаимодействию. Он может найти себе

нового «козла отпущения». Или изменить свое поведение после получения звонка по телефону: а ты знаешь, что Клавдия – племянница Самого?..

Вариант 3. Изменение проблемной ситуации. Проблемная ситуация может быть рассмотрена так же как система, которая охватывает не только взаимосвязь «человек – стрессовый фактор», но содержит в себе и другие элементы системы, изменение которых может повлиять и на их отношения.

Проблемная ситуация для человека, таким образом, поменяется.

В нашем примере это может быть пространственное разделение. Офис, где работает Клавдия, могут переместить в дальний корпус и взаимодействие с начальником станет все меньше.

Или могут произойти изменения в коллективе. Появляется кто-то другой, кто привлекает внимание начальства все больше. Результатом является снижение напряжения. Или, например, один из членов коллектива оказывает Клавдии явную поддержку, вынуждая начальника изменить стратегию своего поведения.

Таким образом, человек действительно может самостоятельно разрешить ситуацию или она разрешится без его участия. Тогда течение стадий закончится.

А если этого не происходит?..

Движение по стадиям в 3-стадийной модели кризисной эрозии происходит, когда выполняется одно из двух условий:

– *Усиление стрессового фактора.* В нашем примере начальник уже не просто ведет себя грубо. Он уже открыто говорит непристойные слова, манипулирует, угрожает, шантажирует. Естественно, что это не может не вызвать у клиентки соответствующие реакции.

– *Стрессовый фактор остается неизменным, но время идет.* Как бы ничего не меняется. Начальник ведет себя так же, как и полгода назад. Но пребывание в некомфортной ситуации истощает и забирает много сил.

И тогда человек выходит на вторую стадию, которая называется *тревога*.

2. ТРЕВОГА

Для этой стадии характерно:

– **Растущее ощущение неуверенности в себе, фрустрация**. Время идет, а справиться с проблемной ситуацией не получается. Самооценка падает, тревога растет, усиливаются страхи и общее ощущение неудовлетворенности.

– **Уменьшение гибкости и адекватности в подходе к решению проблемы**. Человек устает и психологически, и физически. Все возможные для него стратегии уже перепробованы, и других способов разрешения он не видит. Взаимодействие с проблемой начинает напоминать сценарий, где каждому участнику уготована своя роль. Адекватность снижается.

– **Проба новых способов решения проблемы**. Тем не менее и на этой стадии человек готов пробовать. Несмотря на то что силы уходят, они пока еще остались. Здесь возможна мобилизация новых, иногда неожиданных ресурсов, внешних и внутренних источников помощи.

– **Напряжение начинает превышать расслабление**. Представьте себе весы, на одной чаше которых находится напряжение как следствие воздействия стрессового фактора, а на другой – расслабление как возможность самовосстановления. Усиление тревоги порождает увеличение внутреннего напряжения, которое может дойти до точки, когда оно сравняется с расслаблением, а потом и перевесит его.

Появившийся на стадии нормы стрессовый фактор (который человек оценивает как свою проблему) уже прошел определенный путь в своем развитии. Он появился, вырос, существенно выделился из числа других проблем и стал привлекать все больше внимания.

Но на стадии тревоги **стрессовый фактор становится преследующим**. А это означает невозможность разотождествиться с ним. Что бы человек ни делал, этот преследующий фактор постоянно обращает внимание на себя.

Как это происходит?

Клавдия просыпается утром с мыслью: опять надо идти на работу и общаться с ним!.. Она готовит завтрак, собирает мужа, детей, делает по дому дела, а думает только об одном: начальник. Прокручивает в голове то, что должно произойти, когда она придет сегодня на работу, или вспоминает ситуации, которые были накануне.

На работе сидит в состоянии физического и психического напряжения. А когда уходит с работы – уходит только телом. Потому что психологически остается на работе. Она постоянно находится в состоянии внутреннего диалога или внутреннего

монолога.

Она приходит домой, пытается общаться с семьей – дома ведь тоже своя жизнь и свои проблемы, которые надо решать, – но и здесь не может перевести фокус внимания на что-то другое.

Когда вечером она ложится в постель, там, кроме мужа, всегда есть кто-то третий. Начальник.

В семейной психологии говорится о том, что симптом может стать полноправной частью системы под названием *семья.* Есть даже такое выражение «мы живем втроем: ты, я и проблема». Например: ты, я и алкоголизм. Или: ты, я и ревность. Ты, я и зависимость. Этот нематериальный фактор постоянно присутствует рядом и управляет поведением людей, которые живут и действуют с оглядкой: как мне лучше поступить, что лучше сказать или не сказать, чтобы не спровоцировать, например, ревность моего партнера? То есть поведение строится на учитывании, предугадывании или желании избежать столкновения с этим симптомом.

В нашем случае они тоже жили втроем: он, она и начальник. И симптом уверенно занял место как в личных отношениях, так и во всей жизни Клавдии.

А дальше здесь возникает то, что называется «эффектом снежного кома»: когда небольшой комочек скатывается с вершины горы, к ее подножию он приближается уже большим комом. Появившись на стадии нормы иногда не очень большая проблема, поглощая все силы человека, центрирует все его внимание на себе. Следствием является как общее снижение ресурсов, так и появление проблем в других областях. Но у человека не остается сил, чтобы обратить на них внимание и решить их.

На этой стадии четко прослеживается все усиливающееся **внутреннее дистанцирование от людей как следствие зацикленности человека на своей проблеме.**

Конечно, сначала друзья и родственники пытаются поддержать. Стараются слушать, давать советы, помогают чем могут. Но через какое-то время у них тоже возникает вопрос: что происходит? Человек как бы застревает в одном состоянии. Многие недели, месяцы или даже годы он может не меняться. Да и тема для разговора часто только одна (проблемная). Общая тенденция состоит в том, что окружающим сложно находиться с таким человеком, поэтому они стараются снизить количество контактов с ним.

Если друзья на этой стадии скажут: «Клавдия, ты что-то совсем замученная стала! Давай поедем на дачу. Там баня, шашлыки, разведем костер, сходим на речку искупаемся»… Поедет Клавдия? На начальной стадии тревоги – да. Но такой человек в компании является «переходящим вымпелом». Она измучает всех своими разговорами про начальника. Потому что, по сути, у нее только одна тема, которая ее беспокоит. И все разговоры она будет переводить на свою проблему.

Интересно, что любые советы, которые совершенно искренне дают близкие люди и родственники, обычно отвергаются.

– Почему ты так позволяешь с собой обращаться? Мы же живем в XXI веке! Ты работаешь в большом городе, в крупной фирме. Ты так ему и скажи: вы не имеете права так со мной обращаться! Или лучше всего добейся встречи с его начальством. Потребуй внимания к тому, что происходит в коллективе!

– Да ты не знаешь этих людей… Там все друг с другом повязаны. Никто и разбираться не будет…

– Так почему ты не уволишься, если тебе так плохо?

– Да-а… тебе легко говорить… Знаешь, какая там зарплата? Такой сейчас не найдешь…

Друзья с течением времени начинают задаваться вопросом, что такое дружба? Конечно, каждый по-своему отвечает на него. Наверное, это внутренняя близость и взаимный интерес друг к другу. И когда тебе плохо – я помогу и поддержу, а мне плохо – ты мне поможешь. Но в этом случае речь о партнерстве не идет. На протяжении достаточно долгого времени устанавливается устойчивый сценарий: один отдает свое время, энергию, любовь, а другой поглощает их. Возникает ощущение бездонной ямы, воронки: сколько не дай, она засосет все без остатка.

А дальше происходит то, в чем мы никогда и никого не можем обвинить. У всех свои лимиты терпения. Но людям трудно, когда на них не обращают внимание, когда в разговоре отсутствует контакт.

Постепенно они начинают уходить. Вначале они делают это в социально приемлемом ключе. т. е. используют ложь как социально одобряемую форму отказа:

– Не то, чтобы я не хотел общаться с тобой, нет! Просто у меня совершенно нет времени!

Или:

– Кто звонит? Клава? Скажи, что меня нет дома!..

В случае затягивания ситуации, если она не меняется, уход из контакта может стать не только психологическим, но и вполне физическим.

Человек постепенно остается один и внутренне, и внешне. Это **процесс ухода в одиночество**. Причем даже если люди рядом остаются. Например, члены семьи, близкие. Они терпят до последнего. Но даже если они рядом, внутри есть пропасть, разъединяющая их. Они не понимают друг друга. Потому что человек в кризисе находится в своем мире и понять его очень сложно. Но и он не может понять окружающих. У него уже на это нет сил, нет интереса.

– Я думала, что у меня есть друзья… Как я заблуждалась! Когда мне нужна помощь, нет никого! Все разбежались… Вот и верь после этого тому, что такое дружба…

Ресурсы истощаются и подходят к концу. Те способы, которые ранее использовались для самовосстановления, помогали сохранить этот внутренний баланс между расслаблением и напряжением, исчезают.

Клавдия уже давно перестала ходить в спортклуб. Не вышивает. Не помнит, когда гуляла в парке. Она, быть может, и хотела бы пойти в парк, но лучше поспать или просто полежать.

Полы?.. Нет, давно не мыла. Но в принципе-то, если не приглядываться, они довольно чистые…

И пироги я печь не буду. Я раньше баловала вас. Сейчас можно купить очень вкусную выпечку, так зачем на это силы тратить?..

Конечно, и на этой стадии проблемная ситуация может разрешиться.

Вариант 1. Человек сам может ее изменить. Хотя это происходит не так часто, потому что ресурсов уже не так много. А для принятия любых решений они нужны всегда. Нужна также адекватная оценка себя и происходящего. Нужно сложить новые смыслы и ответить на вопрос: чего я хочу (кроме того, что есть желание прекратить действие этого стрессового фактора)? Гибкость в подходе к решению проблемы… А это как раз то, что уже пострадало на этой стадии.

Поэтому, к сожалению, нередки случаи, когда человек не делает ничего, но продолжает оставаться в проблемной ситуации.

В нашем примере Клавдия устала так, что принятое решение терпеть было хотя и далеко не оптимальным, но, как это ни

парадоксально звучит, более энергосберегающим, чем уволиться и начать свою профессиональную жизнь заново.

Вариант 2. Со стрессовым фактором тоже может что-то произойти. Особенно в случаях, когда ситуация длится месяцами.

Хотя в нашем примере вероятность этого невелика, поскольку мы имеем дело с насилием. Насильник, как обсуждалось выше, – это роль, характеризующаяся устойчивостью потребностей. Поэтому логично предположить, что, если он не изменился ранее, не изменится и сейчас.

Кроме того, стрессовый фактор также может выйти из проблемной ситуации. В нашем примере это те же возможности: уход на пенсию, повышение по службе, перевод на другую должность и т. д.

Вариант 3. Напомним, что проблемная ситуация, включающая самого человека и стрессовый фактор, содержит и другие элементы системы (например, рабочий коллектив, условия труда, пространственное расположение, рабочий график и т. д.). Изменение этих элементов системы до той или иной степени влияет на самого человека. Поэтому возможны случаи, когда человек и стрессовый фактор остаются неизменными, но проблемная ситуация разрешается.

В случае если:

– *стрессовый фактор усиливается.* В нашем примере начальник уже не просто угрожает, но использует рукоприкладство, физическое насилие как проявление своей власти. Человеку с ослабленными силами защищаться становится все труднее и труднее;

– *стрессовый фактор остается неизменным, но время идет.* Кажущаяся стабильность стрессового фактора обманчива. Все это постепенно приводит к полному истощению ресурсов и внутренней дезорганизации – человек переходит на следующую и последнюю стадию: кризис.

3. КРИЗИС

Для этой стадии характерно:

– **Эмоциональная и умственная дезорганизация**. Отсутствие способности адекватного мышления и эмоционального реагирования.

– **Сужение когнитивной сферы**. Мысли человека уже с предыдущей стадии зафиксированы на одной точке. Но в кризисе мышление становится алогичным и дихотомическим: все или ничего. Либо что-то вдруг произойдет и ситуация разрешится,

либо жизнь не имеет смысла.

– **Исчерпанность ресурсов**. Сил больше нет, причем нет совсем. Напряжение намного превышает расслабление.

Внутреннее дистанцирование, которое началось на начальной стадии тревоги и перешло во внешнее дистанцирование к ее концу, на стадии кризиса переходит во **внутреннюю и внешнюю изоляцию**.

Никакие новости и информация человеку уже не нужны. Почему? Потому что для того, чтобы их когнитивно обрабатывать и эмоционально переживать, нужны силы, а их уже нет. В состоянии нормы человек действительно не замечает, сколько энергии он тратит на то, чтобы обработать поступающую к нему информацию. В состоянии кризиса он считает каждый грамм своих сил.

Помните, мы говорили, что техника отражения своих чувств консультантом не используется при работе с кризисным клиентом?

Человеку в кризисе сложно переварить свои чувства, то, что происходит с ним. Поэтому то, что происходит с окружающими (консультантом, родственниками, друзьями), с их чувствами и переживаниями, его не волнует совсем. Эта информация ему не нужна.

Если в таком состоянии ей скажут друзья: Клава, ты давно с нами не ездила. Помнишь, как мы раньше пели под гитару?.. Как нам было хорошо и уютно. Мы едем на дачу, поехали с нами! Повстречаешься с нашими, поговорим. Там лес, пойдем гулять, если захочешь. Если нет – будешь лежать и отдыхать, у тебя будет отдельная комната. Поехали! Поедет Клава? Нет. Скажет: У меня нет сил.

Это действительная полная истощенность ресурсов. Средства для самовосстановления не используются давным-давно. Оставшиеся силы поддерживают только самое элементарное существование и обслуживание себя (встать, поесть, поспать, сходить на работу).

Обычно самое последнее, что уходит, – это работа как средство к существованию. Но может ли человек нормально работать в таком состоянии, когда у него суженное сознание и он неадекватен? Конечно, нет… поэтому рано или поздно и в этой области возникают проблемы…

Это состояние точно описывается в известном анекдоте про кризис:

Стоит витязь на распутье перед камнем, на котором написано: направо пойдешь – получишь. Прямо пойдешь – получишь. Налево пойдешь – получишь. Витязь думает: что же делать? Куда ни пойду – везде получу. Сверху тучки открываются и голос говорит: давай думай быстрее, куда пойдешь, а то получишь!..

Это очень точное описание состояния обложенности, безысходности и тупика. Какой выбор ни сделаю, везде будет тяжело.

Чем может закончиться стадия кризиса?

Поскольку ситуация действительно тупиковая, вариантов не так много. Рассмотрим основные из них.

– Соматический приступ. Процесс кризисной эрозии задействует не только психологический, но и соматический уровень. Тело может дать сбой в виде какого-то приступа: сердечного, астматического приступа, гастрита и т. д. Поэтому один из вариантов состоит в госпитализации по причине болезни тела. В любом случае это очень хорошо, потому что человек изымается из ситуации и помещается в медицинскую обстановку. Вполне возможно после осуществления медицинской помощи встанет вопрос о лечении общего психического состояния.

– Криминальное поведение. Эмоциональная и умственная дезорганизация может привести к возникновению сильной агрессии и желанию отомстить своему обидчику.

В описываемом примере это произошло именно так. Клавдия вскипятила чайник и обварила своего обидчика кипятком. Он подал заявление о причинении ущерба, но под давлением коллектива вынужден был забрать его. Клавдия уволилась.

– Еще один возможный выход – **суицид**. Все вышеперечисленные характеристики – особенности мышления и эмоций, отсутствие сил – могут привести человека к желанию остановиться и уйти из жизни.

– Обращение за помощью к врачам-психиатрам. Когда наступает последняя капля и выбора нет, человек может самостоятельно запросить помощь и идет «сдаваться» в клинику неврозов. Кого-то туда устраивают родственники. В любом случае это хороший вариант развития событий с учетом кризисного состояния.

– Самостоятельный, но не качественный выход из кризиса. «Выйти из ситуации, отдохнуть, забыть ее и переключиться на что-то другое» – такая позиция, хотя и используется некоторыми людьми, далеко не всегда является корректной. Почему?

Потому что она предполагает «замазывание» проблемы, ее вытеснение, переведение фокуса внимания на что-то другое. Одна только кардинальная смена обстановки, самый хороший и продолжительный отдых не могут гарантировать качественного восстановления после перенесенных переживаний.

Выйти из кризисной ситуации и разотождествиться со

стрессовым фактором удается далеко не всем (невозможно, например, выйти из ситуации реальной болезни). Хотя в некоторых случаях (в случае насилия) человеку может удаться это сделать.

Качественно переключить внимание на что-то другое – также редко представляется возможным (исходя из рассмотренных нами характеристик кризисного состояния). Такие способы заполнения пустоты, как алкоголь, наркотики, секс, еда, хождение по магазинам (шопинг) или уход в виртуальную реальность, представляют собой ловушку, нередко вызывают зависимость и хорошо описаны в психологии и медицине.

Возможно, со временем человек может до той или иной степени прийти в норму, стать более адекватным, привести в порядок мысли, сбалансировать эмоции. Он может вспомнить о своих прошлых или создать новые ресурсные состояния.

Но если нет глубинной внутренней проработки произошедшего – достаточного эмоционального отреагирования, сложения новых смыслов, – кризисное состояние останется в человеке в качестве механизма замедленного действия: вроде и не видно, а угроза внутреннего взрыва есть.

В случае утрат человек застревает на стадии переживания и у него развиваются признаки осложненного горя (тема будет раскрыта в соответствующей главе). Это характеристики, которые родились в горюющем как защита от переживаний в ситуации потери и, осознанные или неосознанные, продолжают жить в его поведении, эмоциональном состоянии, ментальных установках, образе жизни в целом. Они представляют собой символ того, что в истории жизни этого человека была утрата, которая была им не до конца интегрирована. И кризис, переживавшийся когда-то, до сих пор продолжает оставаться актуальным. Поэтому очевидно, что, даже если ситуация уже разрешилась, человеку бывает очень нужна профессиональная поддержка.

Это же справедливо и для случаев, если проблемная ситуация благополучно разрешится на стадии тревоги: процесс внутреннего разрушения уже запущен и для его преодоления нередко требуется или помощь специалиста, или самостоятельная работа над собой.

В нашем примере, если на стадии тревоги меняется начальник: насильник уходит, а на его место приходит милая замечательная женщина, – вроде бы как все хорошо. Но удастся ли Клавдии так же быстро перестроиться на новые обстоятельства? Нет. Ее состояние (с соответствующими признаками) по инерции продолжит существование в ней. Внутренние механизмы нарушены, и их обязательно нужно будет

привести в норму.

Итак, простое игнорирование своего состояния, желание поскорее забыть и переключиться на что-то другое, как мы сказали, не будут являться качественным выходом из кризиса, даже если человеку удастся начать новую жизнь.

– Самостоятельный и качественный выход из кризиса. Часто задаваемый вопрос состоит в том, может ли человек самостоятельно без помощи психологов и врачей выйти из кризиса? Да.

Это очевидно, ведь люди же как-то справлялись со своими состояниями до того времени, как стали развиваться помогающие профессии. Конечно, им помогали устои социального общества, культурные и религиозные традиции, утраченные в современном мире.

Что такое качественный выход из кризиса? Выход, при котором происходит качественное отреагирование кризисного состояния, его проработка, разотождествление с ним, осознавание смысла, которое травмирующее событие имело для жизни человека (чему он должен был научиться в этом опыте?), его интеграция в жизнь и сложение новых смыслов для новой жизни.

Это процесс, в котором происходит не просто восстановление системы, но переход на качественно новый уровень ее развития.

По сути, можно выделить некоторые направления выхода из кризиса, которые каждый человек может использовать сам, не прибегая к помощи психолога. Логику этой работы будет использовать и психолог при консультировании кризисного клиента.

Поскольку данное пособие посвящено психологическому консультированию, а не методам самопомощи, мы опишем их в следующей рубрике.

– Помощь психологов в работе с кризисными состояниями. Люди крайне редко обращаются к психологу на стадии нормы: они чувствуют силы разобраться в себе самостоятельно. Скорее всего, они придут к нему на стадии тревоги. На стадии кризиса психолог чаще всего оказывает помощь уже в стационаре. Хотя иногда случается, что клиент в состоянии кризиса обращается к психологам, работающим в различных психологических центрах.

Возможность самостоятельного ведения психологом подобного клиента – деликатный вопрос. Несомненно, во многом это зависит от уровня его профессионализма. Однако чаще всего оказание помощи будет более успешным в случае ведения кризисного клиента совместно с врачом. Помощь в восстановлении организму (в случае правильно подобранной

мягкой фармакотерапии) только поможет психологической помощи. Более того, работать без поддержки врача в некоторых случаях довольно рискованно. Принцип «не навреди» актуален здесь как никогда.

Ниже представлены общие идеи, направления работы психолога с кризисными клиентами.

– Во-первых, отдых, как физический, так и психологический.

В случае, если это возможно (например, ситуация насилия), исключительно важным решением является выход из проблемной ситуации и прекращение действия стрессового фактора. Хотя довольно часто это сделать сложно или невозможно (в случае болезни, острого горя, ПТСР и т. д.).

И тем не менее необходимо постараться организовать физический отдых. Обыкновенный (но продолжительный и глубокий) сон может дать очень много, более того, он обязателен, хотя и явно недостаточен. Особенное значение здесь имеет прекращение бешеного ритма жизни, в котором существует человек. Возможность остановиться и отдохнуть. Поэтому очевидно значение различных способов расслабления – посещение сауны, мягкие спортивные занятия типа пилатеса, йоги, растяжек и т. д. Тем не менее, как говорилось выше, простой отдых без дальнейшей работы над проблемой не будет эффективным.

Психологический отдых как пребывание в том, что приносит радость – любое занятие (чтение, прогулки, общение и т. д.). В состоянии кризиса эту радость часто приходится собирать по крупицам.

– Во-вторых, отреагирование, вынесение из себя сложного кризисного состояния.

Ни о какой интеграции, ни о каком принятии прошлого не может идти речь, если есть актуальная, мощная эмоция, которая стремится вырваться наружу. Что будет, если сказать человеку в состоянии острого горя, в состоянии злости и отчаяния: «Надо принять все, что произошло, как есть и жить дальше. Уже ничего нельзя изменить…» Возможно, это будет правильно. Но услышит ли он? И способен ли он будет применить этот совет к действию? Нет. Потому что, находясь под воздействием сильного переживания, человек не замечает ничего вокруг. (Напомним, что одной из характеристик кризиса является эмоциональная и умственная дезорганизация.)

Поэтому самым правильным здесь будет поиск канала, по которому человек самостоятельно или с чьей-то помощью сможет выразить из себя те тяжелые, противоречивые, хаотические, иногда пугающие его самого переживания. Цель всегда состоит в

разотождествлении с этим болезненным материалом. Здесь уместно вспомнить основной закон психосинтеза: «Над нами властвует и нас контролирует все то, с чем мы себя отождествили. Мы можем получить власть и контроль над всем тем, с чем мы себя разотождествили»[117]. Силу человеку даст именно эта разиндентификация и мысль о том, что у него есть его сложное состояние, но он намного больше и сильнее, чем оно.

Несомненно, это очень индивидуальный процесс. Каждый должен найти свой способ преображения.

Один из наиболее часто встречающихся каналов – ***отреагирование актуального состояния словом*** – может иметь вербальную форму. Проговаривание часто дает возможность не только выразить, проговорить то, что находится внутри, но и понять какие-то важные для себя вещи.

Выразить актуальные переживания можно и через слово, на бумаге – ведение дневников, письменный анализ своего состояния.

Творчество – замечательный способ вынести из себя свое сложное состояние проективным образом. Это все те направления терапии творческим самовыражением[118], которые традиционно используются в психологической работе. Это рисование, лепка, художественное шитье. Используется и театральное творчество как возможность сыграть свое актуальное состояние.

Выразить свое состояние можно и через ***любое действие***. В терапии творческим самовыражением говорится про обучение творческому поиску одухотворенного в повседневном, необычного в обычном. Это может быть создание любых творческих произведений (сочинение рассказов, рисование, фотографирование, вышивание и др.); творческое общение с природой (ландшафт, растениями, животными и др.); творческое общение с литературой, искусством, наукой (речь идет об осознанных поисках среди различных произведений культуры близкого, созвучного человеку); коллекционирование предметов, соответствующих или, напротив, не соответствующих индивидуальности человека; погружение в прошлое путем общения с предметами своего детства, рассматривания фотографий родителей, предков, изучения истории своего народа или человечества в целом для более глубокого осознания собственной индивидуальности, своих «корней» и своей «неслучайности» в мире; обучение «творческим путешествиям» (в том числе прогулкам по улицам или за город) и т. д. (там же).

В различных психологических направлениях представлен широкий спектр техник, направленных на работу с кризисным состоянием.

Для отреагирования, завершения процессов из прошлого люди нередко прибегают к специальным ритуалам, существующим в различных религиях. Верующему человеку они действительно помогут восстановиться. Но проблема состоит в том, что «работают» они ровно настолько, насколько искренней является Вера. Степень и сила Веры определяют степень и силу действия данных ритуалов.

Несомненно, это очень деликатная тема. Но настоящая и искренняя Вера[119] как «уверенность в невидимом» помогает человеку сформировать его картину мира и ответить на вопрос о том, как устроен мир; по каким правилам он живет; какое место в нем занимаю я? Это дает возможность понять: зачем это со мной произошло? Что я могу сделать для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему? В дальнейшем мы будем говорить об этом более подробно.

– *В-третьих, интеграция прошлого и обращение к новой жизни.*

Разотождествление со своим состоянием – очень важная, но не последняя часть качественного выхода из кризиса. Последующая работа может быть направлена на осмысление событий прошлого, интеграцию их в настоящее (поиск ответов на вопрос: зачем это было в моей жизни? чему я должен был научиться? какой урок я должен извлечь из этого опыта?), обращению к новой жизни клиента, прояснение его целей (чего я хочу?), смыслов (зачем мне то, что я хочу?), уточнение его ценностей и миропонимания.

Эта работа по переосмыслению прошлого является переходным этапом для обращения к будущему, в котором самым важным является *формирование новых смыслов.*

Применение логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных состояниях

Действительно, кризисное состояние может быть рассмотрено как состояние кризиса смыслов: их отсутствие или невозможность их реализации, которое, с точки зрения В. Франкла, порождает у человека состояние, названное им «экзистенциальным вакуумом», и вызывает согласно результатам клинических исследований специфические «ноогенные неврозы».

Состояние этой пустоты, вакуума переживается людьми крайне тяжело: старые смыслы *уже* не работают, а новые *еще* не сформированы. Поэтому особую актуальность приобретает работа по смыслообразованию как постепенному процессу, в ходе которого, при взаимодействии различных уровней сознания, формируются единицы смысла – от ощущений, представлений, базовых потребностей и непроизвольных установок до концептов, категорий, ценностно-смысловых конструктов, убеждений, высших потребностей, произвольных установок и программ[120].

Стремление к поиску и реализации смысла жизни (или смыслов конкретной ситуации) – врожденное неотъемлемое качество человека, являющееся основной мотивационной тенденцией и двигателем поведения и развития личности. Значение, которое придается смыслам родоначальником логотерапии Виктором Франклом, отражено в достаточно жесткой фразе: «Либо жизнь имеет смысл и в таком случае этот смысл не зависит от ее продолжительности; либо она не имеет смысла, и в таком случае было бы бесцельным продолжать ее»[121].

Смысл, таким образом, является тем внутренним стержнем, который дает возможность человеку преодолеть свои жизненные трудности, освоить активную позицию и выйти из кризисного состояния, причем выйти с новым опытом и новым уровнем его осознавания. В. Франкл неоднократно подчеркивает в своих работах, что нет ни одной ситуации в жизни, которая бы не могла быть осмыслена и продуктивно использована. По Франклу «логотерапия пытается помочь человеку в осознании двух фундаментальных вещей: во-первых, того смысла, который ждет от него реализации; а во-вторых, его волю к смыслу, которая ждет, чтобы пред ней поставили задачу» (там же).

Подчеркнем, однако, что, если мы говорим именно о кризисных состояниях, данная работа возможна только после

достаточной для конкретного клиента стадии эмоционального отреагирования своих негативных переживаний в социально приемлемом ключе. В психологическом консультировании здесь успешно применяются методы арт-терапии, гештальт-терапии, игротерапии, психодрамы и многие другие. Все они ни в коем случае не заменяют логотерапию, но часто являются необходимым этапом в осуществлении психологической помощи клиенту в кризисной ситуации. Более того, клиент может сконцентрироваться на формировании смыслов как новых ресурсов только в случае, если эмоциональная острота ситуации и его физическое и психическое напряжение будут снижены.

Идеи Франкла находят свое продолжение в работах выдающихся зарубежных[122] и отечественных[123] психологов.

Наверное, одна из самых известных практико-ориентированных концепций, в которой происходит обращение к смыслам не на теоретическом, но на практическом уровне, – *Пирамида (модель логических уровней) Р. Дилтса*[124], которая вводит логические уровни как отношения между элементами субъективного опыта.

Эти уровни включают (в порядке от низшего к высшему): 1) окружение (уровень реакции); 2) поведение (уровень действия); 3) способности (уровень источников и направления); 4) убеждения и ценности (уровень дозволения и мотивации); 5) идентичность (уровень социальной роли). Наивысший уровень – уровень Миссии представлен уровнем смыслов и духовного начала.

Под Миссией понимается ощущение, когда человек выходит за рамки повседневного видения самого себя и обращается к категориям ценностей, смыслов, мировосприятия и мироощущения. Это стратегический уровень, отвечающий на вопросы: «Зачем? Ради чего? В чем смысл?» Ответы позволяют по-иному воспринять все нижележащие уровни: того, кто или что окружает человека; его поведение; способности, как актуальные, так и потенциальные; пересмотреть свои убеждения и ценности; по-другому ответить на вопрос: «кто я?», определяющий идентичность данной личности…

Другой известной и хорошо показавшей себя на практике методикой является методика *предельных смыслов Д.А. Леонтьева*[125], в которой был воплощен сравнительно новый методический прием изучения смысловых систем через их отражение в индивидуальном мировоззрении.

Методическая процедура представляет собой структурированную серию вопросов и ответов. Вопросы, задаваемые экспериментатором, имеют вид: «Зачем люди делают то-то?» Первый вопрос обычно задается по отношению к каким-

либо повседневным занятиям, например: «Зачем люди смотрят телевизор?» Ответ должен соответствовать вопросу, т. е. начинаться со «чтобы…», но не «потому что…». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы отдохнуть», «Чтобы знать, что происходит вокруг», «Чтобы не думать». Записав все ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: «А зачем людям отдыхать?» – «Чтобы восстановить силы.» – «А зачем восстанавливать силы?» – «Чтобы успешнее трудиться.» – «А зачем успешнее трудиться?» и т. д.

Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которого испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос «зачем?», реагируя либо тавтологией («Жить, чтобы жить»), либо ссылкой на природу человека, устройство мира и т. п. Часто встречаются псевдо-предельные смыслы – категории, вопрос о смысле которых ставит испытуемого в тупик, и он просто отказывается отвечать.

Настоящий метод нередко используется в психологическом консультировании с целью глубокой проработки индивидуальных смыслов, понимания не осознаваемых ранее значимых ценностных категорий.

Таким образом, при работе с кризисами логотерапия имеет ряд преимуществ, поскольку напрямую обращается к вопросам, которые возникают перед данными клиентами в силу особенностей их состояния, описанного выше.

Однако необходимо отметить, что при всех неоспоримых достоинствах метода существует ряд трудностей в его проведении.

С точки зрения В. Франкла, логотерапия призвана заниматься философскими и духовными проблемами. Однако предлагаемое описание методов не позволяет составить о них точного представления. В рамках логотерапии раскрываются такие специфические техники лечения неврозов, как парадоксальная интенция и дерефлексия, при этом они едва ли применимы в иных случаях, с которыми имеет дело экзистенциальная психотерапия, в частности при экзистенциальной фрустрации и утрате смысла жизни[126]. Выявление смыслов происходит в рамках классических методов консультирования: сократического диалога, техник активного слушания, проективных методов и других.

Кроме того, подавляющее число исследований, направленных на изучение смыслов (за небольшим исключением), носит теоретический, но не практико-ориентированный характер. Таким образом, существует небольшое количество методов и техник, направленных непосредственно на исследование и формирование

собственных смыслов клиента.

Все вышеизложенное указывает на актуальность разработок процесса выявления и формирования смыслов для нужд психологического консультирования. Ниже будет описан авторский вариант работы по формированию смыслов, применяемый им в психологическом консультировании с клиентами в кризисных состояниях (преимущественно насилие и утрата). Спецификой данной технологии является то, что в ней происходит обращение как к классической, хорошо описанной в современной психологии категории – «ценность», так и к категориям, раскрытым в меньшей степени, – «позиция наблюдателя» и «суть», но имеющим, с нашей точки зрения, исключительно важное значение для процесса образования смыслов.

В силу глубинных связей данных категорий определимся с понятиями.

Д.А. Леонтьев[127] подчеркивает, что сам смысл имеет, если воспользоваться распространенной метафорой, природу Протея – он изменчив, текуч, многолик, не фиксирован в своих границах. Все это порождает немалые трудности в понимании и определении этого явления.

Личностный смысл отражает субъективную значимость тех или иных событий, явлений действительности к интересам, потребностям, мотивам человека. Он создает пристрастность человеческого сознания. Процесс становления личности по А.Н. Леонтьеву[128] есть процесс «становления связной системы личностных смыслов».

Смысл – идеальное содержание, идея, сущность, предназначение, конечная цель (ценность) чего-либо (смысл жизни, смысл истории и т. д.); целостное содержание какого-либо высказывания, несводимое к значениям составляющих его частей и элементов, но само определяющее эти значения (например, смысл художественного произведения); в логике, в ряде случаев в языкознании – то же, что значение[129].

Смысл действительно имеет много общего с категорией «ценность». В психологическом словаре указывается, что *ценность* – любой «объект» (в том числе и идеальный), имеющий жизненно важное значение для субъекта (индивида, группы, слоя, этноса). В широком понимании в качестве ценности могут выступать не только абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности, но и стабильно важные для индивида конкретные материальные блага. В более узком значении принято говорить о ценностях как о духовных идеях, заключенных в понятиях, которые имеют высокую степень обобщения[130].

Д.А. Леонтьев[131] подчеркивает, что личностные ценности как элементы структуры личности занимают в ней то же место, что и потребности – место устойчивых источников побуждений, в конкретной ситуации порождающих во взаимодействии и конкуренции с другими подобными источниками мотивы текущей деятельности. Личностные ценности и потребности функционально идентичны, выполняя в жизнедеятельности одну и ту же функцию, однако различаются по ряду признаков, связанных с тем, что человек как субъект потребностей взаимодействует с миром в одиночку, а как субъект ценностей – как часть целого.

Несмотря на то, что категории *ценность* и *смысл* имеют много общего, они не тождественны: ценности есть элементы структуры личности, имеющие жизненно важное значение для субъекта; смысл же отражает предназначение, субъективную значимость этих структур, также имеющих собственную ценность.

В логотерапевтическом подходе большое значение имеет работа как по формированию смыслов, так и по выявлению индивидуального представления клиента о собственных ценностях как базовых категорий его жизни. Возможной формой работы с выделенной ценностью является выявление ее сути.

Суть – есть самое главное и существенное в ком-либо или в чем-либо, сущность, основа[132]. Это *то главное, что отличает данный объект (субъект) от любого другого.* Чтобы найти суть, надо ответить на вопросы: *«В чем ценность этого субъекта или объекта как такового? Какова его главная задача?» Это компактифицированное (сжатое) в точку содержание.*

Выявление сути обсуждаемой ценности – это четкое и лаконичное ее определение, каждое слово в котором осмыслено и глубоко осознано; это осмысление ценности данной ценности для каждого конкретного клиента, понимание места, которое она имеет в его внутреннем мире, выделение главных черт, которые отличают ее от других ценностей, их анализ.

Поскольку ценности являются базовыми категориями, лежащими в основе поведения человека, его образа жизни в целом, их суть должна быть выражена максимально конкретно.

В случае если суть собственной ценности не ясна, дальнейшие действия клиента будут недостаточно осознанны и, возможно, не всегда корректны. Ценность тогда может представлять собой нежизненную основу, но быть ложным ориентиром, заводящим клиента в тупик.

Выявление сути может, с нашей точки зрения, не только обогатить работу с ценностями клиента, сделать ее более качественной и глубокой, но и имеет большое значение для

работы по формированию смыслов.

Вернемся к процессу смыслообразования в психологическом консультировании кризисных клиентов.

Один из вопросов, который волнует человека в состоянии кризиса: «Зачем это произошло со мной?» и «почему это произошло?». Причем из-за сложности обращения к первому вопросу клиент нередко фокусируется на втором. Несомненно, ответы на этот вопрос очень проективны. Клиент вкладывает в ответ весь набор собственных проекций и личного опыта. Например:

Вопрос: Почему я оказалась в ситуации насилия на работе? *Возможные варианты ответов:* Потому что начальник был насильник и самодур.

Или: *Вопрос:* Почему мы развелись? Потому что у него плохой характер; из-за того, что вмешивались родственники; не сошлись характерами; не могла больше терпеть унижение и недоверие и т. д.

Или: *Вопрос*: Почему я заболела? В некоторых случаях выстроить причинно-следственные связи бывает очень сложно (за исключением традиционных объяснений: перенес сильный стресс, много волновался и т. д.), и ответом является: «не знаю»…

Несмотря на то, что человеческий разум как-то объясняет себе произошедшее, психологу очевидно, что эти объяснения требуют более глубокой работы. Ниже мы перечислим несколько важных, с нашей точки зрения, этапов работы по формированию смыслов. Примерами являются реальные случаи из практики, помещенные с целью более глубокого понимания данного процесса.

Этап первый: выход в позицию наблюдателя

Решить проблему, не меняя ракурса взгляда на ситуацию, невозможно. Поэтому первым шагом ухода от узкого, зашоренного восприятия (а именно это является одной из характеристик кризисного состояния) к его расширению – это выход в позицию наблюдателя[133].

Одна из центральных задач в психологическом консультировании состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на происходящее с ним с другой стороны, не привычным для него образом, т. е. сменить его позицию восприятия. Взгляд на одну и ту же ситуацию с разных ракурсов кардинально меняет и ее видение, и связанные с ним эмоции, мысли, поведение и желания. Наверное, одной из самых красивых

метафор является человек, заблудившийся в лесу. Для того чтобы выбрать направление движения, лучшее, что он может сделать, – забраться на самое высокое дерево и посмотреть на лес сверху. Это дает ему возможность определиться в действиях для решения своей проблемы.

Позиция восприятия – положение наблюдателя во внутреннем пространстве относительно воспринимаемого объекта. Это те или иные точки зрения, которые занимает человек при восприятии определенной жизненной ситуации, а также связанные с этим его состояния.

В современной литературе по НЛП описываются пять позиций восприятия[134]:

Первая позиция: «Я», взгляд собственными глазами – полная ассоциация с собственной внутренней реальностью. Смотря на ситуацию с этого ракурса, человек замкнут в своих переживаниях и не воспринимает ее с точки зрения других людей. Он видит только то, что привык и хочет видеть. Это, кстати, характерно для всех кризисных состояний.

Вторая позиция: «Другой» означает способность встать на точку зрения другого человека. Здесь есть возможность представить мнение о ситуации других людей, смоделировать их реакции и, таким образом, еще больше расширить представление о ней.

Третья позиция: внешний наблюдатель, взгляд с нейтральной позиции – полная диссоциация (под ней обычно понимают: вид себя со стороны) от события или диалога. В этом случае человек становится независимым наблюдателем, это позволяет выступить с объективной нейтральной точки зрения. Клиенту предлагается посмотреть на событие со стороны, т. е. с точки зрения абсолютно незаинтересованного человека.

Четвертая позиция: взгляд с точки зрения системы. Здесь речь идет о необходимости учета всех составляющих системы (Я + ты + они + окружение), что в совокупности своей составляет систему. Р. Дилтс определяет четвертую позицию, как «Мы» – взгляд с точки зрения системы, в которую включен человек (семья, организация, группа и т. д.). Находясь в этой позиции, клиент ассоциирован с точкой зрения целой системы. Чтобы принять этот ракурс взгляда, необходимо отступить в сторону и постараться представить, что происходит в системе, каковы ее интересы, цели, правила взаимодействия.

Пятая позиция: универсальная – принятие множественных позиций восприятия со способностью быстрого переключения между ними. Аткинсон (там же) указывает, что эта позиция является результатом применения кванторов общности к нашей

точке зрения.

Кванторы общности – обобщение характеристик выборки на всю популяцию, «универсальность» («каждый», «все», «всегда», «никогда», «ни один» и т. д.). Утверждение, которое не принимает во внимание никаких исключений. Занимая эту метапозицию по отношению ко всему, человек может научиться принимать множественные позиции восприятия и даже быстро изменять их. Это увеличивает гибкость сознания, поэтому мы не «застреваем» в какой-либо одной позиции.

В идеях НЛП, несомненно, есть своя привлекательность. Ценным является представление себя частью некой системы, со своими правилами взаимодействия, ценностями и смыслами. То, что выбирается клиентом в качестве точек отсчета, будет иметь принципиальное значение в понимании им своей ситуации. Если он посмотрит на себя как на часть системы под названием «семья» – он увидит происходящее с ним в одном свете; если взглянет в позиции организации, в которой работает – увидит другой ракурс взгляда; если обратится к проблемам, основываясь на воззрениях сообщества, в котором живет, – третий.

Такой подход действительно может помочь расширить взгляд клиента. Однако исключительно важным наряду с исследованием позиции других является *создание или углубление своего собственного взгляда на мир.*

В контексте нашей работы мы будем говорить о *позиции наблюдателя* как о позиции максимально цельного, объемного восприятия ситуации с точки зрения поведения, желаний и чувственного проживания, выхода из собственных стереотипов мышления, чувств и поведения и лишенной оценочных суждений (хорошо – плохо; справедливо – несправедливо и т. д.). Кроме того, это не просто рассмотрение ситуации «такой, какая она есть», но и признания ее ценности: она произошла «зачем-то» и имеет смысл, который нужно постичь.

В этой позиции клиент отталкивается от допущения о том, что он далеко не всегда может полностью осознать ситуацию и что, возможно, в ней заложены важные сообщения для него о его жизни, которые необходимо раскрыть и осмыслить. Позиция наблюдателя, таким образом, представляет собой активную позицию Ученичества, в том смысле, что клиент с интересом ищет смыслы, заложенные в обстоятельствах его жизни.

Отход от оценок и суждений кому-то дается легче, кому-то тяжелее. Но смена ракурса взгляда на позицию наблюдателя является ключевой в работе со смыслами и необходима для того, чтобы выйти на следующий этап.

Этап второй: формирование смыслов – работа с актуальным состоянием

Выход в позицию наблюдателя позволяет уже совершенно по-иному взглянуть на актуальную ситуацию и ответить на вопрос «зачем это произошло со мной?», потому что уточняющим вопросом является предложение поразмышлять на тему: «Чему я должен был научиться в этой ситуации?». Например:

Вопрос: Зачем я оказалась в ситуации насилия на работе? *Возможные варианты ответов:* Должна была научиться защищать себя, хотя у меня это не получалось; но чтобы защищать, надо было узнать себя и свои желания. Я ведь даже не знала, какую ценность представляет мой внутренний мир; просто жила и жила…

Вопрос: Зачем мы развелись? *Возможные варианты ответов*: Я должна была пройти этот опыт, чтобы научиться уважать саму себя; брать на себя ответственность; научиться говорить «нет» даже самым близким людям; защищать себя и свои желания; лучше узнать себя в плане своих нереализованных возможностей; переоценить свои ценности и т. д.

Вопрос: Зачем я заболела? *Возможные варианты ответов:* чтобы переосмыслить свою жизнь; найти новые ориентиры; встретиться со своими страхами; лучше узнать саму себя и свои ценности; научиться не циклиться на болезни и жить полноценной жизнью вне зависимости от обстоятельств; сменить образ жизни, обрести Веру и т. д.

Здесь нужно подчеркнуть необходимость получения нескольких (не менее 5–7) ответов на вопрос; в этом случае понимание происходящего станет более глубоким.

Кроме того, такой подход ценен и тем, что он переводит проблемную ситуацию на уровень реальных действий и навыков, описывающих то, чего клиент уже достиг и чему ему еще предстоит научиться.

Однако, прежде чем начать формирование непосредственных социально-психологических навыков (работать со страхами, повышать самооценку, учиться отслеживанию границ межличностных взаимодействий и т. д.), необходимо провести работу по глубокому прояснению ценностей, участвующих в ситуации клиента.

«Какой смысл?» – это вопрос «Для чего? Во имя чего? Для какой ценности?»

Для того чтобы сформировать смысл, необходимо выявить индивидуальное представление клиента о собственной ценности.

Здесь бывает недостаточным просто задать вопрос: «Что такое для вас любовь, здоровье, семья, работа, внутренний мир, вера и многие другие категории?» Предстоящая работа намного больше, чем простое прояснение или описание. Следующий этап будет посвящен обращению к своей ценности на максимально глубоком уровне ее восприятия.

Этап третий: прояснение ценностей при помощи выявления их сути

Как обсуждалось выше, кризис – это процесс, когда во внутреннем мире человека происходят коренные преобразования структуры его личности. Переживание экзистенциального вакуума характеризуется тем, что прежние механизмы функционирования *уже* не работают, а новые *еще* не сформированы. То же самое может касаться и ценностей: нередко совершается перестройка, связанная с переоценкой ценностей.

Помочь клиенту понять собственные ценности на новом этапе – непростая задача. Нередко они осознаются не до конца или представляют собой подмену собственных мыслей принятым в обществе мнением. Для того чтобы максимально близко приблизиться к индивидуальному представлению клиента, можно попросить его выделить ее суть.

Напомним, что суть – самое главное и существенное, что отличает данный объект (субъект) или явление окружающего мира от любого другого. Чтобы найти суть, надо ответить на вопросы: «В чем ценность этого субъекта или объекта как такового? Какова его главная задача?»; «Что есть что?» и «Кто есть кто?»

Процесс выявления сути очень не прост, так как это четкое и лаконичное определение того, что отличает данное явление от других. Поэтому его можно начать с составления характеристик выделенной для работы ценности.

Например:

Вопрос: Чем для вас характеризуется ценность «внутренний мир»? *Возможные варианты ответов:* уникальность, неповторимость, масштаб, естественность, свобода, радость, организованность, творчество, комфорт и т. д.

Вопрос: Чем для вас характеризуется ценность «супружество»? *Возможные варианты ответов*: взаимное уважение, взаимное принятие, любовь, общие интересы, обязанности, добровольность, взаимная ответственность, проживание на одной жилплощади,

официально зарегистрированные отношения, наличие детей, совместное ведение хозяйства, выгода с экономической, бытовой и иных точек зрения и т. д.

Вопрос: Чем для вас характеризуется ценность «здоровье»? *Возможные варианты ответов*: отсутствие боли; отсутствие тревоги по поводу больного органа; легкое, комфортное физическое и психологическое состояние; сбалансированная работа всех органов, систем и аппаратов; внутреннее состояние радости и счастья; возможность реализации своих планов; здоровое тело, эмоциональная стабильность, адекватное и гибкое мышление, присутствие волевых характеристик; способность устанавливать качественные социальные связи и отношения и т. д.

Важно обратить внимание на то, что чем больше будет получено вариантов ответов (даже противоречивых), тем более глубоко удастся описать ту или иную ценность. Кроме того, существенно, чтобы эти характеристики были глубоко прочувствованы клиентом и не были формальными. Так, если «общие интересы» или «взаимная ответственность» не являются для него действительно значимыми, то лучше осознать это и не включать в перечисляемые характеристики.

При прояснении характеристик ценности нередко мы встречаемся с конфликтными, антиномическими характеристиками. В философской литературе[135] антиномия описывается как ситуация, в которой противоречащие друг другу высказывания об одном и том же объекте имеют логически равноправное обоснование, и их истинность или ложность нельзя обосновать в рамках принятой парадигмы, т. е. противоречие между двумя положениями, признаваемыми одинаково верными.

Например:

Высказывание 1: Любящие супруги уважают мнение друг друга.

Высказывание 2: Если супруги придерживаются своего мнения, они друг друга не уважают.

Высказывание 1: Отношения в браке должны строиться на базе любви и доверия, поэтому официальная их регистрация – лишь формальность.

Высказывание 2: Настоящий брак немыслим без крепкого союза, заключенного на всех уровнях, в том числе и на бумаге.

Эти противоречия (образуемые двумя суждениями, каждое из

которых признается клиентом истинным) отражают одновременную актуальность разнонаправленных потребностей. Например, существование потребности в любви (и как следствие, желание получить эту любовь любым способом) и потребности быть собой (и как следствие, желание быть принятым окружающими таким, какой он есть) нередко приводят к внутриличностным конфликтам. Настоящий этап работы представляет хорошие возможности для отработки глубинных противоречий любыми адекватными методами психологического консультирования.

Однако вернемся к теме выявления сутей. Для того чтобы обсуждаемая ценность стала еще более отчетливой, необходимо получить опыт различения и отделить ее главные характеристики от второстепенных. Психолог может предложить выстроить иерархию выделенных характеристик.

Например:

Что в ценности «мой внутренний мир» является для вас приоритетным, а что второстепенным? *Важно:* многогранность, свобода, масштаб, непредубежденность, чувствительность, осмысленность, гармоничность, целостность, возможность формировать его самостоятельно и т. д. *Второстепенно:* понятность моего внутреннего мира окружающим людям и разделяемость ими моих представлений.

Что в ценности «супружество» является для вас приоритетным, а что второстепенным? *Важно*: качество отношений между супругами; открытость, искренность; чувство любви и уважения друг к другу; равный уровень интеллекта и кругозора; общность в морально-этических и духовных взглядах на жизнь и т. д. *Второстепенно:* количество времени, проведенное вместе; разный социальный статус и принадлежность к разным слоям общества, различие во взглядах на жизнь и т. д.

Что в ценности «здоровье» является для вас приоритетным, а что второстепенным? *Важно*: переживание внутренней целостности; корректное функционирование частей, систем и аппаратов; физическое проживание легкости и красота внешнего вида тела; корректные (адекватные для конкретной ситуации) мысли, чувства и поступки; внутреннее развитие и т. д. *Второстепенно:* не знаю…

Ответов на этот вопрос у клиента может и не быть. Но кто-то, возможно, подчеркнет невозможность концентрироваться исключительно на физическом аспекте здоровья, но рассматривать его в более широком контексте.

Таким образом, мы подходим к тому, чтобы выделить суть обсуждаемой ценности – как четкое, лаконичное, компактифицированное, сжатое в точку содержание и ответа на вопрос: «Что в ней самое главное?».

Сразу же отметим, что клиент видит то или иное явление соответственно своему опыту; поэтому каждый является творцом своей сути, уникальной и неповторимой. Очевидно, что на поставленный вопрос разные люди дадут разные, быть может, даже противоположные по своей сути ответы. Поэтому нам надо выявить именно ту суть, которая актуальна для данного конкретного клиента.

Например:

Суть ценности «внутренний мир»: безопасное пространство, защищающее от угроз внешнего мира.

Или другой вариант:

Суть ценности «внутренний мир»: условие реализации идей вовне.

Суть супружества: союз мужчины и женщины, основанный на чувстве любви, для рождения детей и заботы о них.

Согласитесь, это может очень отличаться от другого варианта:

Суть супружества: союз мужчины и женщины, основанный на чувстве Любви, со сходным уровнем глубины внутренней Мудрости и Воли, рождающий новую целостность.

Суть здоровья: качественная работа всех внутренних органов, систем и аппаратов, которая выражается в красоте и совершенстве человеческого тела.

Или:

Суть здоровья: совокупность свойств, обусловливающих качество жизненных выражений человека во взаимодействии и взаимовыражении его с окружающей средой в соответствии со стандартом строения человека и в выражении им вышестоящего начала жизни.

Или другой вариант:

Суть здоровья: жизнь в Воле Отца.

Выявить суть – это намного больше, чем просто дать определение или выделить значимые черты обсуждаемой ценности. Это значит проникнуть в самый ее центр. Так, как видит это именно этот клиент.

В философской литературе указывается, что **чем глубже суть, тем более она абстрактна и образна**. Когда абстрагируемая суть складывается внутри, из этого вытекают конкретные мысли и конкретные ситуации. А далее необходимо

конкретизировать суть до смыслов, до мыслей, до чувств, до ощущений, до конкретных движений и выражений ее.

Несомненно, обращение к собственной ценности на сутевом уровне – не простая задача. Люди не привыкли мыслить сутями и выделять самое важное из явлений своей жизни. Особенностью является и то, что в данной работе происходит прямое обращение к жизненным основам, самым главным, фундаментальным категориям: раскрывая категории подобным образом, клиент взаимодействует со своим представлением о мире и о себе. А это один из самых глубоких уровней работы.

Нередко эта работа воспринимается еще более сложной, чем работа со смыслами. Однако получение навыка выявления сутей может дать очень много: когда клиент обретает способность отличать главное от второстепенного, мыслить иерархически, это предоставляет ему возможность прояснить многие сложные проблемы и избежать многих некорректных поступков и решений.

Этап четвертый: формирование смыслов как связей с выделенной ценностью

После того как произошло глубокое проникновение в обсуждаемую ценность, необходимо обращение к смыслам на новом этапе. На предыдущей стадии смыслы были связаны с пониманием значения, которое имела для клиента актуальная ситуация: встав на позицию ученичества, им были выделены основные моменты, которые он должен был осознать, пройдя кризисную ситуацию, и понять, чему ему необходимо научиться.

Настоящий этап – это формирование смыслов, которые имеет выделенная, уже проработанная ценность и установление связей с ней.

Например: поразмыслите над вопросом: зачем вам иметь свой внутренний мир?

Возможные варианты ответов: чтобы быть неповторимым, свободным, чтобы было интересно, чтобы созидать, придумывать и впоследствии реализовывать свои замыслы вовне.

Например: поразмыслите над вопросом: зачем вам супружество?

Возможные варианты ответов: чтобы реализовать себя как женщину; чтобы реализовать себя как мать; отдать и получить любовь; чтобы в коллективе не дразнили, что я – одиночка; быть более уверенной в себе; прожить соединение мужского и женского начал на физическом, чувственном, мыслительном, смысловом уровнях, в результате которого родится новая целостность и т. д.

Вопрос: поразмыслите над вопросом: зачем вам здоровье?

Возможные варианты ответов: чтобы сконцентрироваться на жизни и повседневных делах, не отвлекаясь на проблему как на что-то тормозящее; чтобы постоянно чувствовать внутреннюю и внешнюю гармонию; чтобы ощущать все ресурсы своего тела, а не обращаться с ним как с хрустальной чашей; чтобы понимать, что я правильно поняла урок, который мне преподнесла жизнь, и что я развиваюсь в нужном направлении; чтобы осуществить свою мечту и т. д.

Одно из самых интересных, на наш взгляд, дефиниций смысла определяет его как разумную связь между ценностью и средством ее достижения (путем движения к ней)[136].

Возможные варианты ответов можно рассмотреть как связи, соединяющие человека с его ценностью. Чем больше по количеству и глубже по качеству удастся выделить связей, тем более выраженным будет смысл. Именно поэтому важно помочь клиенту выделить не менее 5–7 ответов на вопрос «зачем?».

И еще раз хочется отметить важность глубокой проработки ценности и выявления ее сути, которая проводилась на предыдущем этапе. В случае формирования связей с недостаточно проработанной ценностью весь результат работы может оказаться некорректным. Например, клиент может сформировать большое количество связей с ценностью «супружество», очень хорошо объяснить и себе и консультанту, зачем оно ему нужно. Но, не умея отличить главное от второстепенного, не вникая в глубину, он будет искать отношений, которые ни по своей сути, ни по своему качеству не будут ему подходить. Он будет стремиться к тому, что заведомо ему ненужно, не осознавая происходящего. Это свидетельствует о том, что сформировать связи и соединиться можно и с некорректными для данного клиента ценностями.

Кроме общего прояснения «зачем?» нужна та или иная ценность, ощущения общего направления движения в процессе психологического консультирования, выхода на уровень формирования практических навыков, работа со смыслами важна также и тем, что клиент испытывает физический прилив сил. Осмысление своей ситуации, глубокая проработка смыслов и сутей не могут не отразиться на уровне мыслей, чувств, движений и ощущений. Другими словами можно сказать, что ***смысл есть сила, соединяющая ценности человека и способы ее достижения, которая переживается на физическом уровне.***

Несомненно, описанная технология представляет собой

авторскую версию работы со смыслами и нуждается в дальнейшем уточнении, а также экспериментальной проверке ее результатов.

Итак, мы рассмотрели некоторые возможные направления работы, использующиеся психологами для помощи клиенту в выходе из кризисного состояния. Несомненно, работа с профессиональным психологом имеет свои преимущества. Например, он может предоставить возможность выговориться в безопасной и безоценочной обстановке; помочь избежать зацикленности и хождения по кругу, что нередко случается с людьми, пытающимися решить свою проблему в одиночестве, помочь найти новые смыслы.

Однако правда состоит и в том, что этот путь в некоторых случаях человек может проделать самостоятельно.

Хвалебная песнь кризису

Афоризм хотя и точный, но не столь оптимистичный – «Все, что нас не убивает, делает нас более сильными» – мы заменим более мудрым и глубоким: «Благословенны трудности, ибо ими растем». Хотя по сути, наверное, они имеют один смысл. Кризис очень часто воспринимается как тупиковое состояние, из которого выхода нет. Если посмотреть на рисунок в начале этой главы, можно убедиться, что частично это так. Кризис – это область организационных перестроек системы.

Интересно, что на китайском языке он обозначается двумя иероглифами: (вэйцзи). Первый (вэй) содержит такие не очень оптимистичные значения, как опасность, наклон, обрыв, находиться при смерти. Второй иероглиф (цзи) имеет более широкое значение: переломный момент, начало, удобный случай; важный (подходящий) момент, хитрость, ловкость, гибкость, находчивость; быстрота, тайна, секрет.

В теории самоорганизации есть понятие: точка бифуркации, т. е. критическое состояние системы, при котором система становится неустойчивой относительно флуктуаций (колебание, хаотическое изменение) и возникает неопределенность: станет ли состояние системы хаотическим или она перейдет на новый, более дифференцированный и высокий уровень упорядоченности.

С точки зрения психологии также присутствует эта двойственность. С одной стороны, это само по себе тяжелое и болезненное состояние, которое усугубляется неизвестностью и неопределенностью: сложно двигаться «туда, не знаю куда». С другой, как это ни парадоксально звучит, кризис – это мощное ресурсное состояние. Да, внутреннее состояние хаотично, мысли скачут, эмоции совершенно не управляемы. Но в этом состоянии содержится столько энергии… Вы никогда не замечали, что часто свои лучшие произведения люди искусства создавали именно в состоянии отчаяния, какой-то тяжелой потери?

Именно поэтому очень важно найти канал для выражения того, что находится внутри. Это может быть что-то хорошо знакомое, а может быть и то, что человек никогда не делал. Например, кто-то в первый раз берется за перо и пишет рассказы, кто-то начинает рисовать картины, кто-то учится прыгать с парашютом.

Это еще раз показывает, что кризис – точка выбора, в которой человек, несмотря на временную потерю контроля, тем не менее может взять управление системой в свои руки.

На самом деле это ответ на вопросы: Зачем нужны кризисы? В

чем их смысл?

Условия кризиса обычно рассматриваются не только как ограничивающие, но и как провоцирующие изменения. Будет ли человек развиваться, если у него, как он считает, все хорошо? Конечно, нет. А зачем? В состоянии нормы он вряд ли будет что-то менять в своей жизни, задумываться о том, кто он такой, зачем живет, искать смыслы.

Психологическая природа кризиса такова, что заставляет людей искать возможности выхода на новый уровень своего существования. В русской народной пословице говорится: «Гром не грянет – мужик не перекрестится». Действительно, для того чтобы человек почувствовал необходимость перемен и стал действовать, в его жизни должны возникнуть особые условия, т. е. сильный и/или пролонгированный стресс, кризис, осознание невозможности жить как прежде, обращение к вечным экзистенциальным вопросам – «Почему именно со мной?» «За что?» и, конечно же, национальным любимым: «Кто виноват?» и «Что делать?». Иногда (очень часто) для того, чтобы задать себе эти вопросы, надо оказаться на самом дне.

Человек оказывается на распутье перед выбором своего пути – вот она, точка бифуркации. В результате или уход в себя, отчаяние, одиночество, обвинение всех в своих бедах, озлобление на себя и на мир, или переоценка системы ценностей, внутреннее преобразование, ощущение большей устойчивости.

Кризисы двигают нас на новый уровень развития, провоцируют на новые действия, на поиск новых смыслов. И за это мы должны быть им благодарны. Помните: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Или: «Самый хороший учитель в жизни – опыт. Берет, правда, дорого, зато объясняет доходчиво».

Впрочем, эту тему мы затронем более подробно в главе про формирование психолога-консультанта.

Таким образом, кризис представляет собой динамический процесс внутреннего психологического разрушения и переход системы на другой уровень функционирования. Однако это естественный процесс развития любой системы, в котором вскрывается ее несовершенство или несоответствие новым условиям жизни.

Зная это, до той или иной степени уместно говорить о профилактике кризисного состояния. Оно может состоять в обучении клиента решать проблемы в период нормы, а не во время активного действия стрессовых факторов, в повышении внутренней целостности и развитии зрелости своей личности.

Как может человек укрепить себя, сформировать внутреннюю

опору, стержень? Смыслами, Верой и созданием собственной картины мира.

Глава 6
Суицид

Свобода выбора во всем:
И жить, и уйти —
Бесценный дар Отца.

Смерть как психологическая проблема

Психологическая работа с любыми кризисными состояниями исключительно не проста, поскольку центральной темой для нее является тема смерти. Однако что такое смерть?

Очевидно, что в столь небольшой главе мы не рассчитываем ответить на этот вопрос, веками обсуждавшийся человечеством. Наша задача состоит в том, чтобы обратить внимание на степень его значимости для психолога как профессионала, который, как предполагается, будет помогать клиенту выходить из кризиса.

Несомненно, для того чтобы помочь другому, необходимо иметь хотя бы до той или иной степени четкое представление об этой категории для самого себя. Как я, будучи специалистом помогающей профессии, отвечаю на вопрос о том, что такое смерть. Ответ на него будет лежать в до той или иной степени сформированной картине мира психолога.

Кризис парадигмы современной механистической науки, описывавшийся еще Станиславом Грофом[137], касается и представлений о смерти. Автор делает вывод, что у него почти не осталось сомнений в том, что современное понимание Вселенной, природы, реальности и человека является поверхностным, неверным и неполным.

Тот ответ, который предлагается в современной медицине[138], вряд ли является исчерпывающим.

Как объяснить случаи нетленности – свойства человеческого тела не подвергаться после смерти естественному процессу разложения? В Православной и Католической церквях особым объектом религиозного почитания являются мощи как нетленные останки святых христианской церкви.

Величайший йогин Парамаханса Йогананда[139] публично вошел в махасамадхи (окончательный сознательный выход йога из тела) в Лос-Анджелесе 7 марта 1952 г. после окончания своей речи на банкете в честь индийского посла Бинея Р Сена. Этот факт и события после него являются документально зафиксированными, но не объясненными современной наукой.

На территории Бурятии в Иволгинском Дацане находится тело Хамбо-ламы Даши-Доржо Итигэлова[140], феномен нетленности которого является непостижимой загадкой для современных ученых[141]. Это далеко не единственные примеры, выходящие за рамки объяснения смерти современной медициной.

Как мы видим, эта тема исключительно сложна.

В современном сообществе тема смерти является столь же неоднозначной, как в науке.

Вы никогда не замечали, как люди в своей обыденной жизни относятся к этой теме? Общаясь между собой, они крайне редко делают ее предметом своего обсуждения. Исключение, наверное, составляют профессиональные группы, которые связаны с этой темой в силу своей специальности (врачи, спасатели, военные, служащие в горячих точках и т. д.).

А также две возрастные категории: дети и пожилые – обращают на нее особое внимание.

В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он вдруг понимает, что все в мире – каждое живое существо и каждая вещь – имеет свое начало и свой конец. И человек тоже: рождается, растет, взрослеет, стареет. А что потом?..

Когда я ребенком в страхе и слезах прибегала к своему дедушке с этим вопросом, он брал меня на руки, обнимал и говорил: сейчас зима, потом снег растает, прорастет травка, затем наступит лето, и мы опять будем купаться в нашей реке. А потом придет осень, мы отправимся собирать грибы, и листья будут красиво падать с деревьев… Создавался цикл, и я чувствовала себя более безопасно. Да, это был уход от ответа на вопрос. Но в этом уходе присутствовали человечность и теплота; упорядочивание событий, происходящих в мире, до той или иной степени понятное в таком возрасте.

Для ребенка одна из самых важных в этом плане сказка «Снегурочка», являющаяся метафорой понимания трансформации жизни и смерти. Здесь имеется в виду тот вариант ее финала, где Снегурочка перепрыгивает через костер и исчезает. Дедушка и бабушка плачут, а Снегурочка превращается в облачко. Это облако плывет по небу и кричит: «Не плачь, дедушка! Не плачь, бабушка! Я здесь! *Я* просто изменилась». Это очень хорошая сказка, в которой на детском уровне объясняется, что такое смерть.

Потом ребенок вырастает. Взрослому уже самому пора знать ответы на все вопросы. Однако часто возникают трудности при обсуждении этой темы, даже если имеется подобное желание. Да и с кем разговаривать? Как могут отреагировать ваши близкие, если вы попытаетесь с ними обсудить эту проблему? Хорошо, если рядом есть мудрый человек, с которым можно поговорить, но чаще сталкиваешься с испугом и отказом от обсуждения. Объяснение одно: затрагивая тему смерти, человек неизменно обращается к вопросу о том, что такое смерть именно для него. А если и у близких людей нет на это ответа?..

У взрослого человека обращение к теме смерти чаще всего происходит в связи с собственным внутренним кризисом или кризисом у близких ему людей. Поспешно ищется картина мира –

чаще всего не своя, но разделяемая приоритетным религиозным направлением, и взгляд на свою ситуацию осуществляется через призму данного мировоззрения. Конечно, до той или иной степени это может помочь. Через какое-то время, устав пребывать в состоянии тревоги, человек переключает внимание на что-то другое и «забывает» болезненную тему. Впрочем, лишь до следующего столкновения с ней.

Очень страдают от невозможности обсудить эту тему пожилые люди, которые чувствуют, что скоро уже надо будет уходить. А куда?..

Отношение к суициду в различных сообществах

Если тема смерти в силу своей сложности для восприятия в нашей культуре является закрытой, то тема суицидов – практически табуированной. Она еще более страшна, чем тема смерти.

В человеческой истории были случаи, когда суицид расценивался спокойно, как часть традиционного уклада жизни ранних сообществ. Широко известно, например, что в древних скандинавских племенах пожилые люди совершали альтруистический суицид: они сами уходили из племени, обрекая себя на голодную смерть, или иным образом кончали жизнь самоубийством, освобождая тем самым племя от заботы о беспомощных стариках.

Суицид имел также эффект эстетизации в ритуальных формах Сэппуку[142] (Япония) и Сати[143] (Индия).

Однако в большинстве религий прослеживается негативная оценка явления суицида. В христианстве считается, что утверждение, что «жизнь человека принадлежит ему самому», в корне неверно, ибо всякая жизнь принадлежит Богу. Поэтому суицид рассматривается как грех гордыни. Издревле самоубийц, как людей отвернувшихся от Бога, хоронили за кладбищем.

Отношение к самоубийству иудаизма также отрицательно. Это худший из грехов, еще более тяжелое злодеяние, чем убийство. Вместе с тем преступления этого рода считались подсудными не людям, а Богу.

Попытка самоубийства карается мягко – бичеванием. Если же самоубийца осуществляет свой замысел до конца, ему не может быть отказано в траурном обряде, но церемония отправляется в усеченном виде: сочувствие и уважение должно выказывать по отношению к родственникам усопшего, но не по отношению к самому покойнику. Самоубийства несовершеннолетних, психически неуравновешенных и впавших в исступление из категории преступления исключались. Однако талмудический закон позволяет еврею убить себя, если иначе он может впасть в грех идолопоклонства, убийства или прелюбодеяния. Солдат, которому угрожает пленение, не только может, но даже обязан себя убить[144].

Ислам относится к самоубийству с осуждением, однако, как и иудаизм, признает смягчающие обстоятельства. Если мусульманский закон и порицает самоубийство, то не столько в

силу религиозных установлений, сколько из соображений гуманности. Если говорить о религиозном аспекте этого деяния, то с точки зрения ислама преступность суицида заключается в том, что человек смеет противиться своей судьбе, которая предопределена ему Аллахом, и тем самым добровольно отказывается от Рая. Считается, что убивший себя определенным образом будет совершать в Аду самоубийство вновь и вновь таким же способом. Однако мусульманские общины проявляют снисходительность к самоубийцам и в погребении им не отказывают.

В индуизме считается, что человеческая жизнь слишком дорога, так как ее можно достичь только после сотен и тысяч перерождений. Она дает уникальную возможность каждому сделать скачок в более высокие плоскости существования и обрести бессмертие. Именно поэтому совершение самоубийства было бы очень серьезной ошибкой со стороны человека. Это бы существенно затруднило его духовный прогресс и в эволюционном плане отбросило бы на несколько жизней назад. Однако самоубийство принимается в случае смертельной болезни, полной инвалидности и религиозной самовольной смерти, путем соблюдения поста – прайопавеша. Человек, который принимает такое решение, сообщает об этом публично, для того чтобы получить общественное одобрение. Таким образом, это отличает его поступок от самоубийства, совершенного негласно в состоянии эмоционального страдания и отчаяния.

Отношение к суициду в буддизме отличается от отношения в вышеназванных религиозных сообществах. Буддизм в гораздо меньшей степени, чем иудаизм, ислам и особенно христианство, озабочен этической оценкой суицида и вообще не склонен рассматривать самоубийство как вопрос первостепенной важности. Данная религия провозглашает повторяемость земных перерождений человека, которому суждено много раз жить и много раз умирать. Тяжелым испытанием считается череда перевоплощений (колесо сансары), но, достигнув совершенства, душа может вырваться из этого круга и уже больше не будет перерождаться и испытывать муки. Поэтому суицид в буддизме считается бессмысленным, ведь карма будет не отработана и человек вернется опять в ту же ситуацию, так как человек с ней не справился. Самоубийство не является спасением от страданий, и оно может еще больше навредить. Ведь все неудачи и потери связаны с поведением в прошлом воплощении и самоубийство еще больше отдаляет от желанной нирваны. Но если суицид совершен, то будет возможность изменить ситуацию в другом

воплощении[145].

Когда человек оказывается в сложной жизненной ситуации (которую он оценивает как безысходную), сопровождающейся суицидальными мыслями, он на самом деле попадает в крайне тяжелое положение. И ситуацию не разрешить, и своими сокровенными мыслями ни с кем не поделиться.

Это не значит, что он не будет сообщать о своем намерении (часто запрашивая помощь не прямым способом). Однако он прекрасно понимает позицию общества и возможную реакцию окружающих. Все это усугубляет и без того трудное состояние от невозможности решить свою проблему.

Концепции суицида

Существует разное понимание того, откуда у человека зарождается мысль о том, чтобы уйти. Среди множества современных концепций суицида выделяются четыре основные: биологическая, психопатологическая, психологическая и социологическая (Кондратенко В.Т., 1988; по Погодину, 2011[146]).

Г.В. Старшенбаум[147] описывает подходы более дифференцированно: репрессивный и биологический; социологический; психологический; социально-психологический; клинико-психологический и интегративный. Кратко опишем перечисленные подходы (по Старшенбауму, 2005).

Репрессивный [148] и биологический подходы

Представители биологического подхода связывают самоубийство исключительно с душевной патологией.

Данный подход исходит из инстинктивной природы самоуничтожения, эволюционного характера самоубийства как приспособительного (хотя и не адаптивного) механизма освобождения от неполноценных, болезненных особей, элемента естественного отбора или результата биохимической депрессии.

В подавляющем количестве случаев, представители культа и сообщество занимали крайне негативное отношение к суициду и декларировали идею его запрета, поскольку суицид рассматривался как угроза общественному оптимизму и беззаконие. Жесткая позиция выражалась в преследовании выживших суицидентов и презрительном отношении к телам совершивших успешный суицид.

Социологический подход

Представители социологического подхода вслед за его основоположником французским социологом Эмилем Дюркгеймом рассматривают суицид как способ разрешения жизненных проблем, возникающих в результате отчуждения индивида от его социальной группы. Самоубийство понимается с точки зрения взаимоотношений индивида с социальной средой, при этом социальные факторы играют ведущую роль.

Так, например, Конрад Лоренц (1994) связывает аутоагрессию современного человека с урбанизацией. Городская скученность и постоянная конкуренция обостряют механизмы внутривидовой агрессии, но законы общежития заставляют подавлять ее. Подавленная агрессивность усиливает предрасположенность к несчастным случаям и другим проявлениям неосознанной аутоагрессии.

Г В. Старшенбаум указывает, что социологический подход охотно используют представители антипсихиатрии, которые подходят к проблеме суицида не с медицинских и психологических позиций, а с точки зрения общественной морали. Возможности предупреждения самоубийств в соответствии с социологической концепцией ограничиваются первичной профилактикой, связанной с государственными и общественными мероприятиями по воспитанию граждан в духе высокой сознательности и социальной активности.

Психологический подход

Психологический подход к суициду – один из наиболее распространенных на Западе – отражает точку зрения, согласно которой в формировании суицидальных тенденций ведущее место занимают психологические факторы: например, личностные стили суицидентов, частота конфликтов с родителями в детстве и т. д.

Эдвин Шнейдман[149] перечисляет 10 общих психологических характеристик самоубийств, а также выделяет пять групп психологических потребностей, фрустрация которых, с его точки зрения, объясняет большинство самоубийств.

1. Неудовлетворенные потребности в любви и приятии – связаны с фрустрацией стремления к поддержке и привязанности.

2. Нарушение контроля, предсказуемости и организованности – связано с фрустрированными потребностями к достижению, автономии, порядку и пониманию.

3. Снижение самооценки в силу стыда, поражения, унижения или позора – связано с фрустрированными потребностями в привязанности, самооправдании и избегании стыда.

4. Разрушенные значимые отношения, возникшие вследствие этого горе и чувство потери – связаны с фрустрированными потребностями в привязанности и заботе о другом.

5. Чрезмерный гнев, ярость или враждебность – связаны с фрустрированными потребностями в доминировании, агрессии и противодействии.

Большинство отечественных исследователей (Л.Я. Жезлова, А.Г. Амбрумова, А.Е. Личко, Е.В. Змановская и др.), не снижая роли психологических факторов в формировании суицидального поведения, тем не менее не считают их ведущими и рассматривают в совокупности с социальными и биологическими[150].

Социально-психологический подход

Данное направление основано на концепции психологического кризиса Э. Линдеманна и Дж. Каплана (по Старшенбауму, 2005). Суицидоопасный кризис, по представлениям авторов концепции, вызывается столкновением личности с непреодолимым в данное время препятствием на пути достижения ее важнейших жизненных целей, ведущим к нарушению адаптации в социальной сфере. Причиной кризиса в большинстве случаев служат конфликты и утраты в лично-семейной сфере.

Выделяются кризисы развития и созревания (эволюционные кризисы), которые обусловлены переходными этапами жизни (отрочество и юность, получение профессии, создание семьи, беременность и роды и др.); ситуационные кризисы (дорожно-транспортное происшествие, увольнение, финансовый крах и т. п.).

Указывается, что во время кризиса личность становится ареной борьбы двух сил: суицидогенных и антисуицидальных факторов. Самыми частыми суицидогенными факторами являются потеря близкого человека, отвержение им, утрата здоровья и работоспособности, престижа и уважения окружающих.

Им противостоят антисуицидальные факторы: родительские чувства, нежелание причинять боль близким, выраженное чувство долга, страх боли и смерти, ее неэстетичности и инвалидности в случае неудачной попытки, боязнь осуждения, представление о неиспользованных жизненных возможностях, наличие творческих планов и замыслов, а также прошлые достижения в значимых для человека областях.

Благоприятный исход психологического кризиса способствует повышению адаптационного уровня индивида, включая его способность противостоять кризисам в будущем. Негативный исход кризисного состояния ведет к суицидальному поведению.

Клинико-психологический подход

Г.В. Старшенбаум отмечает, что клинико-психологический подход свойственен в основном немецкоязычным авторам[151]. Однако наиболее последовательно он представлен в отечественной психиатрии с ее нозологическими традициями, в соответствии с которыми суицидентов было свойственно разделять на психически больных и душевно здоровых (Лебедев, 1888; Корсаков, 1901; Бехтерев, 1911, 1914; Прозоров, 1913, 1925; Бруханский, 1927).

На основании клинико-психологического анализа предпринимаются попытки создания классификации суицидальных проявлений: по личностному смыслу реакции и личностным особенностям; по нозологическому принципу с выделением субклинических психогенных реакций – аффективно-шоковых и истерических; учитываются возрастнополовые различия в мотивации суицидального поведения и феноменологической специфике его проявлений; выделяют конфликты в лично-семейной сфере в качестве источника дезадаптации в детстве и основной причины развития суицидоопасного кризиса и т. д.

Интегративный подход

Интегративный подход связан с системными исследованиями, проводившимися с 1970 г. отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ, на базе которого функционирует Федеральный научно-методический центр суицидологии.

В основу данной теории суицида положена концепция самоубийства как следствия социально-психологической дезадаптации личности в условиях неразрешенного микросоциального конфликта.

Процесс дезадаптации разделяется на две фазы: предиспозиционную и суицидальную. Решающее значение для перехода первой фазы во вторую имеет конфликт, который занимает центральное место в структуре суицидального акта. Суицид представляется для личности выходом из конфликта за счет самоустранения.

Суицид может представлять собой результат психического расстройства или являться поведенческим актом практически здоровой личности. Переход от одного полюса к другому лежит через широкую зону вариаций, которая образуется как за счет своеобразных личностных типов, так и за счет временных реакций. Причем состояния, в которых суициденты совершают самоубийство, имеют свои особенности, отличающие их от оптимального диапазона человеческих переживаний.

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко[152] выделяют два взаимосвязанных уровня личностного механизма суицида, не специфического для какой-либо нозологической формы[153]. Первый – уровень, на котором протекает аффективно-эмоциональная реакция; второй – уровень усвоенной системы социальных ценностей.

Соответственно на одном полюсе располагаются аффективные суициды при глубоких депрессиях и импульсивные самоубийства у психопатических личностей; на другом – «холодные суициды» с переживанием целевого тупика, краха основных ценностных установок и концепции «Я».

В рамках этого подхода была проделана большая научная работа, разработаны организационно-методические основы функционирования таких подразделений суицидологической службы, как телефон доверия, кабинет суицидолога психоневрологического диспансера, кабинет социально-психологической помощи районных поликлиник и кризисный стационар в многопрофильной городской больнице; разработана

и внедрена в суицидологическую практику дифференцированная программа психотерапии суицидентов, ориентированная на различные типы суицидоопасных состояний.

К сожалению, указывает Г.В. Старшенбаум, в ходе социально-экономического кризиса, охватившего страну в 90-е годы, отечественная система превенции суицидов утратила свои прежние позиции. Во многих местах помощь суицидентам сводится к психиатрической госпитализации, что является негуманным и неэффективным как терапевтически, так и с точки зрения материальных затрат. Часто подобная помощь ограничивается неотложными соматическими мероприятиями, проводимыми в отделениях скорой помощи, после выписки из которых суициденты нередко совершают повторные самоубийства. Таким образом, состояние суицидологической помощи в стране требует принятия срочных мер на правительственном уровне.

Однако невозможно не рассмотреть суицид и в ракурсе **экзистенциально-гуманистического подхода** как напрямую связанный с потерей смысла жизни как базовой категорией. В этом случае подчеркиваются экзистенциальные переживания в происхождении суицидального поведения.

Вспомним идею о линии времени, по которой идет человек, которая обсуждалась ранее. Есть мнение, что жизнь человеческая может быть представлена в виде периодов, имеющих социально-психологическую основу.

Иногда человек чувствует, что его жизнь застыла. Что в жизни все устойчиво и неизменно – люди, окружение, события, отношения. Это постоянство, с одной стороны, дает ему опору в мире, но, с другой стороны, является абсолютной иллюзией.

Или у некоторых людей может возникнуть ощущение, что они бегут по кругу. В фильме «День Сурка» очень интересно показано ощущение застревания во времени. Один день напоминает другой. Но тем не менее, если оглянуться назад, можно очень просто выделить этапы своей жизни.

В разговоре люди часто неосознанно определяют начало или окончание этих периодов: «Это было тогда, когда я учился в школе» или «Я тогда была первый раз замужем» или «Это было тогда, когда мы переехали в новую квартиру».

Какие-то этапы нашей жизни кажутся нам более рутинными, скучными, какие-то – более яркими. Они могут быть связаны с определенным возрастом, социальным положением в обществе, экономическими условиями жизни и т. д. Несомненно, эти периоды, по которым мы двигаемся по жизни, могут быть не

линейными. Одни наслаиваются на другие.

Часто эти периоды переживаются нами как достаточно стабильные состояния. С понятным и известным окружением, образом жизни, устойчивыми смыслами.

Вот сейчас, чтобы далеко не уходить от индивидуального опыта каждого, вспомните, пожалуйста, наиболее интенсивный период своей жизни. Как он начинался? Какие события предшествовали ему? Что с вами происходило до того, как вы вошли в него? Какие чувства испытывали?

Что происходило во время самого периода? И какова была динамика вашего состояния в его процессе? Какова была его длительность? Какими событиями он был наполнен: отношения, социальный статус, система ценностей, система верований?..

Как закончился этот период? Изменилось ли как-то ваше социальное, семейное, экономическое положение? Что произошло с вашими смыслами? Какие чувства наполняли вас? Как долго вы выходили из этого состояния и сколько занял процесс адаптации к новым условиям жизни? Что вам в этом помогло?

Самый интересный вопрос состоит в том, *как* происходит переход из одного периода в другой и *что* происходит во время него.

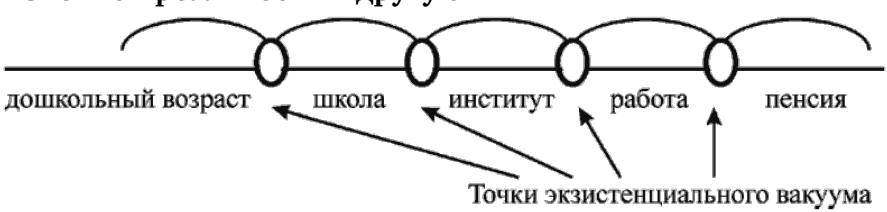
Например, человек учился в институте, окончил его, получил диплом и вынужден сам искать работу. Закончился один период, вместе с ним закончился знакомый стиль жизни, стабильный распорядок дня. Однако новый период еще не начался: работа еще не найдена, как и когда это произойдет, пока не понятно.

Или другой пример: супруги развелись. Совместная жизнь кончилась, начался новый неизвестный этап.

О чем здесь идет речь? О кардинальной смене образа жизни, нередко социального окружения, иногда социального статуса. Но во всех случаях это радикальная смена смыслов.

Рисунок 6.1

Экзистенциальный вакуум – точки перехода из одной жизненной реальности в другую



Очень часто человеку сложно перестроиться быстро. Но самым непростым является пребывание в этой точке перехода: *«уже»* не там – *«еще»* не здесь; прошлого уже нет, а будущего еще нет. Как обсуждалось выше, эта точка очень точно была названа Виктором Франклом[154] *«экзистенциальным вакуумом»,* когда человек испытывает внутреннюю пустоту и страдает от ощущения бессмысленности происходящей жизни.

Основной вопрос – зачем? В чем смысл произошедшего? Пока человек не найдет на него ответ, качественный выход из вакуума невозможен.

В книге «**Бегство от свободы**» Эрих Фромм пишет о том, что средневековое общество в отличие от современного характеризовалось отсутствием личной свободы. Каждый был прикован к своей роли в социальном порядке. Человек почти не имел шансов переместиться социально – из одного класса в другой – и едва мог перемещаться даже географически, из города в город или из страны в страну. Часто он даже не имел права одеваться, как ему нравилось. Личная, экономическая и общественная жизнь регламентировалась правилами и обязанностями, которые распространялись практически на все сферы деятельности.

Однако, несмотря на то, что человек не был свободен в современном смысле этого слова, он не был при этом ни одинок, ни изолирован. Он был укоренен, защищен обществом, в котором он жил.

Занимая определенное, неизменное и бесспорное место в социальном мире с самого момента рождения, человек был закреплен в какой-то структурированной общности; его жизнь была с самого начала наполнена смыслом, что не оставляло места сомнениям, они и не возникали.

Социальный строй рассматривался как естественный порядок, и, будучи определенной частью этого порядка, человек ощущал уверенность, чувство принадлежности к нему.

Что же происходит сейчас?

Человек стал свободен. Он может свободно выбирать себе место жительства, область деятельности, образ жизни, брачного партнера и т. д. Он освободился от традиционных уз. Развивающаяся личность стала более активной, критической и ответственной.

Но стал ли человек счастлив? Не всегда. За свою свободу он очень дорого заплатил – своим одиночеством, изоляцией и бессилием. Отказавшись от своих корней и разорвав тесные связи с обществом, он оказался действительно одинок[155]. Эта мысль очень важна в плане понимания точек перехода.

Раньше, когда человек был зависим от общества, у него в жизни также возникали кризисы и потери. Однако традиции, принятые в социуме, неизменно защищали, поддерживали его, регламентировали жизнь и помогали ему пройти эти сложные переходные периоды. В «примитивных» культурах до сих пор существуют ритуалы инициации, которые помогают совершить переход – из мальчика в юношу или из юноши в мужчину – и выйти на новый уровень своего развития.

В современном мире в точках экзистенциального вакуума или кризиса, когда прошлого уже нет, а будущего еще нет, человек остается наедине с самим собой. Усиливающаяся экзистенциальная тревога переживается как ужас перед безнадежностью, ощущение пустоты и бессмысленности, страх вины и осуждения. В случае достаточного количества ресурсов – в виде хорошей семьи, друзей, увлечений, желаний, веры – он чувствует себя более защищенным. Ему намного легче справляться с жизненными проблемами.

А если нет?.. А если человеку не на кого вовне и не на что в себе опереться? Если он в принципе одинок?

Как мы поняли, эти точки вакуума, отсутствия смыслов, по сути своей представляют собой психологическую смерть – состояние, которое при недостаточном количестве ресурсов может выйти на другой уровень и вызвать суицидальные мысли и суицидальные поступки, т. е. перерасти в физическую смерть. Взгляд на суицидальное поведение с точки зрения кризиса смыслов представляется нам одним из наиболее глубоких.

Общие черты суицидального поведения

Столь непростая тема, как тема суицида, в современной психологической литературе описана достаточно хорошо[156].

Суицидальное поведение представляет собой аутоагрессивные действия человека, сознательно и преднамеренно направленные на лишение себя жизни из-за столкновения с невыносимыми жизненными обстоятельствами. Фактор намеренности или предвидения смерти отличает суицид от схожих с ним форм поведения, относящихся к несчастным случаям.

Согласно А.Г. Амбрумовой и В.А. Тихоненко[157] суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта.

В книге «Телефонное консультирование» А.Н. Моховиков[158] подробно раскрывает группы риска и факторы, влияющие на суицидальное поведение: (1) его предшествующие попытки; (2) суицидальные угрозы; (3) семейная история суицидов; (4) алкоголизм и наркомания; (5) эмоциональные расстройства; (6) неизлечимая или смертельная болезнь; (7) тяжелые утраты; (8) семейные проблемы; (9) финансовые проблемы.

В своей известной книге «Душа самоубийцы» Эдвин Шнейдман впервые описывает **общие черты суицидального поведения** (по Моховикову, 2001).

Эти характеристики консультант должен знать наизусть, поскольку это дает ему возможность осуществлять вмешательство в текущий суицид и вообще понимать психологию суицидального клиента.

1. Общая цель всех суицидов – **поиск решения**. Считается, что не стоит понимать суицид как бегство от проблемы, даже если стороннему наблюдателю, не имевшему такого опыта, оно кажется таковым.

Несомненно, суицид – это очень специфический поиск решения. Однако представим себе как человек, находясь в сложной жизненной ситуации (которая интерпретируется как безвыходная), начинает задумываться об уходе как одном из способов решения проблемы. Пытаясь ответить на труднейшие вопросы: что делать? как из этого выбраться? Пробуя другие варианты и убеждаясь в их неэффективности, он все чаще задумывается о суициде, удельная доля которого растет.

К сожалению, нередко эта попытка найти решение

происходит без выхода за рамки самой проблемы, в состоянии суженного взгляда на жизнь (желание получить представление о том, что находится за дверью, глядя в замочную скважину) и, по сути, обречена на неуспех. Чтобы понять причину суицида, следует знать проблему, решить которую он был предназначен, а также способы, которые использовались для ее разрешения.

2. Общий стимул – **невыносимая психическая (душевная) боль**. Сильная боль всегда угрожает жизни. Физическая боль представляет собой угрозу существования любого организма. Головную или зубную боль, несомненно, очень неприятно выдерживать. Хочется поскорее ее прекратить. Для того чтобы закончить эти мучения, человек принимает таблетку. А если это не зуб и не голова, а что-то другое, еще более существенное, а боль очень сильна?

С другой стороны, нашему мозгу намного легче осмыслить физическую боль, поскольку она локализована в теле. Разуму понятен ответ на вопрос: что у тебя болит? Например: голова. Какой бы сильной ни была боль, источник проблем ясен, и надо принимать решение о дальнейших действиях.

А что такое: «ноет душа»? Хотя людям обычно примерно понятно, о чем идет речь, они тем не менее не знают, где она находится. Тяжесть, тоска, боль находятся во всем теле одновременно. И в этом случае мозгу намного сложнее понять, что с этим делать.

Нередко человек совершает уловку, которая расценивается психиатрами как патологическое явление, хотя психологи объясняют ее естественность в сложной жизненной ситуации, даже если это звучит несколько странно и страшновато. Речь идет о том, что некоторые люди переводят душевную боль в физическую, т. е. ищут способы локализовать ее в теле. Когда душа болит слишком сильно, люди могут намеренно причинить себе ущерб, занимаясь членовредительством. Больно исколоть себя иголкой, поджечь или стукнуть молотком…

В одном из разговоров клиентка – женщина, успешно занимающаяся бизнесом и имеющая суицидальные тенденции, – случайно оговорилась: я не высыпаюсь.

– Почему? – спросила я.

– На спине спать не могу.

То, как она произнесла эти слова, заставило обратить более пристальное внимание на них.

– А почему вы не можете спать на спине?

– Потому что спина очень болит.

После этого клиентка призналась, что для того, чтобы избавиться от невыносимой душевной боли, она резала себе спину бритвой. Поскольку это было единственное не видное окружающим людям место, она использовала его действительно очень интенсивно. (Зона декольте, рук и плеч, а также ноги отпадали, поскольку клиентка носила деловые костюмы.) Старые, уже зажившие и еще не зажившие раны смешивались с новыми, кровоточили и болели очень сильно. И тем не менее физическая боль не шла ни в какое сравнение с душевными страданиями, которые она испытывала.

3. Общий стрессор – **фрустрированные психологические потребности.**

Очевидно, что столь радикальные действия, как суицид, являются следствием невозможности удовлетворить значимые для человека потребности. И чем выше уровень их важности, тем сильнее человек будет реагировать на невозможность их достижения.

Чтобы сделать возможным работу с суицидом, нужно выявить эти потребности и понять их. Прежде всего, конечно, речь идет о базовых потребностях: физиологические потребности, в безопасности, в любви, потребность в самоуважении и в уважении со стороны других людей.

4. Общая суицидальная эмоция – **беспомощность, безнадежность**.

Несомненно, в ситуации сильной душевной боли, трудности и иногда невозможности удовлетворения базовых потребностей, отчаянных попыток найти решение человек чувствует себя крайне тяжело. Его эмоциональный фон снижен; эмоции безысходности и беспросветности являются доминирующими.

Сопутствующими эмоциями могут быть и агрессия как по отношению к себе, так и по отношению к знакомым и незнакомым людям, в том числе и к консультанту, желание обвинить мир в том, что эта ситуация оказалась возможна.

В одном из небольших городов России, на недавно открывшемся телефоне доверия произошел беспрецедентный случай. Позвонила девушка с суицидальными тенденциями, консультант поговорил с ней. Казалось бы, рядовой звонок.

Однако через несколько дней на пороге службы появились трое: родители и милиционер. Они прошли к руководителю службы и предъявили пленку с записью беседы: перед тем как выпрыгнуть из окна, девушка записала беседу с консультантом на диктофон.

Родители настаивали на заведении уголовного дела по факту доведения консультантом абонента до самоубийства.

Была составлена комиссия из независимых экспертов-психологов, которые прослушали пленку и написали заключение о том, что это не было доведением до самоубийства.

5. Общее внутреннее отношение к суициду – **амбивалентность**, которая выражается одновременно в желании жить и в желании умереть.

Наиболее точная метафора для пояснения амбивалентности – это метафора весов, которые присутствуют в психологическом мире человека. На одной чаше лежит желание жить, на другой – желание умереть. Знание об этих весах очень важно. Поскольку, даже если клиент настроен радикально («я все окончательно решил, не уговаривайте меня»), внутри него существует и вторая чаша, на которой может лежать страх ухода или оставшиеся надежды.

С другой стороны (это нередко случается на телефонах доверия), когда после разговора клиент говорит: «спасибо вам большое! Теперь я понял, что мои мысли о самоубийстве были полным абсурдом! Я уже выбросил их всех из головы», будет ли консультант доверять этим словам? Нет. Потому что он должен помнить о существовании второй чаши. После беседы с консультантом, когда клиент останется наедине с самим собой, может произойти нечто такое (часто вполне обыденное: обрызгает грязью мимо проехавшая машина, или солнце не выглянет из-за туч и т. д.), что весы вновь качнутся в другую сторону, перечеркивая весь предыдущий разговор.

В процессе психологического консультирования клиент как-то между прочим сказал:

– …И когда мне бывает плохо, я смотрю на шкатулку из красного дерева, лежащую на моем рабочем столе, и думаю: выход всегда есть…

В дальнейшей беседе выяснилось, что лет 7 назад у него были суицидальные мысли, переходящие на уровень суицидальных тенденций. На этой стадии был выбран способ ухода из жизни, осуществлена подготовка и закупка яда. Впоследствии острота ситуации спала, а потом и разрешилась вовсе. Однако столь ценную и дорогую как память вещь клиент решил не выбрасывать. Наоборот: он специально для нее купил красивую резную шкатулку и поставил на стол.

Случается, что, когда накатят проблемы – в бизнесе все же жизнь очень не простая, – он посмотрит на шкатулку и понимает:

выход действительно есть. Интересно, что сам он рассматривал этот вариант как один из способов решения проблемы, и, более того, видел в нем очень хороший ресурс.

6. Общее состояние психики – **сужение когнитивной сферы**. Суицид далеко не всегда бывает проявлением психоза, невроза или психопатии. Его отличительной особенностью является преходящее сужение сознания с ограничением использования когнитивных и интеллектуальных возможностей. Варианты выбора сужаются.

Как было сказано выше при описании кризисного состояния, эмоциональная и умственная дезорганизация приводят к суженному, ограниченному взгляду на происходящее с ним. Человек теряет способности к анализу и смотрит на мир как бы в замочную скважину, отсекая при этом все не находящееся в поле его внимания. Ему оказывается действительно сложно впустить в себя новую информацию.

В том числе поэтому работа с суицидентом требует поступательности и неторопливости.

7. Общий коммуникативный акт – **сообщение о его намерении**.

Как было сказано в начале главы, смерть в нашей культуре – тема не простая для обсуждения, а суицид – и вовсе табуированная.

Как отреагируют окружающие, если им сказать о таких своих желаниях? Чаще всего страхом, уходом от обсуждения темы, попыткой разубедить. Такой разговор крайне тяжел. И тем не менее суицидент нередко заявляет о своем намерении. Однако делает он это часто не напрямую, но косвенно или невербально.

Примером может быть составление завещания. Несомненно, в современном мире люди привыкают держать свои дела в порядке. Обычно это делают те, чья жизнь связана с какой-то угрозой: болезнью, с частыми полетами на самолетах, особой профессиональной деятельностью, связанной с риском для жизни (военный, каскадер, телохранитель, спортсмен мотогонщик и т. д.) и т. д. Но ситуация, когда человек, далекий от всего этого, и достаточно молодой составляет завещание, может обратить на себя внимание: зачем он это делает?

Внимание может вызвать и раздаривание вещей, когда человек вдруг меняет свое отношение к жизни и отдает вещи, необходимые ему самому.

Косвенное оповещение может проявляться и в сильнейшем увлечении религиозной или эзотерической литературой,

раскрывающей тему жизни после смерти и желании обсуждать эту тему в социально безопасном ключе[159].

Не может не обратить на себя внимание и обращение к песням, стихам, литературным произведениям, в которых говорится о самоубийстве, смерти, а также ее романтизации.

Проведение продолжительного времени на кладбищах, где происходит общение с друзьями, назначаются свидания; ношение одежды черного цвета и с соответствующей символикой – все это свидетельствует о снижении интереса к жизни, которое осознанно или неосознанно проявляется внешне.

Впрочем, в некоторых случаях сообщение о своем намерении происходит вербально, но при особых обстоятельствах. В нашей культуре этими обстоятельствами является алкогольное опьянение – замечательный для данных целей способ, когда можно и высказаться, и потом отказаться от своих слов. Хотя даже в состоянии алкогольного опьянения окружающие люди будут воспринимать такой разговор настороженно.

Э. Шнейдер указывает, что проблема состоит, как правило, не в сокрытии самоубийцей своих намерений, а в том, что он не будет услышан, когда говорит о них.

Окружающие люди часто не готовы видеть истинное положение вещей, когда потенциальный суицидент сообщает о своем намерении. Собственный страх темы смерти не подпускает информацию от близких и знакомых, а действующие механизмы психологических защит – вытеснение, отрицание, рационализация и т. д. – «помогают» не обращать на нее должного внимания.

Этапы суицидального процесса

Первую попытку описания суицидных проявлений и разделения их на суицидные тенденции, попытки и завершенный суицид проделал в 1912 г. Э. Дюркгейм[160].

Действительно, суицидальное поведение – это динамический процесс, состоящий из следующих этапов (Моховиков, 2001):

1. **Этап суицидальных тенденций**. Проявляется в мыслях, чувствах, намерениях или угрозах, которые являются прямыми или косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.

У человека возникает мысль о том, что суицид может быть способом разрешения безысходной, с его точки зрения, ситуации. Эта мысль приходит, потом уходит, через какое-то время возвращается вновь, остается, видоизменяется, начинает созревать. Суицидент задумывается о том, каким способом это возможно было бы сделать так, чтобы это было менее страшно, более безболезненно. Страх боли присутствует практически всегда.

На этой же стадии возможна подготовка к уходу. Если это таблетки – человек выясняет, какие таблетки нужны, и покупает их. Если планируется прыжок с высоты – обеспечивает себе доступ к окну (добывает, например, ключ к чердаку или уточняет, когда вокруг не будет людей, способных помешать его планам).

Внутри происходит движение чаш весов, на одной из которых лежит желание уйти, а на другой – желание жить; иногда перевешивает одна, иногда – другая.

Однако на этом этапе человек пока ничего не делает.

2. **Этап суицидальных действий**. Он начинается, когда тенденции переходят в конкретные поступки.

Завершенный суицид – суицид, завершившийся смертью человека.

Под *суицидной попыткой* понимается сознательное стремление лишить себя жизни, которое по независящим от человека обстоятельствам (недостаточно сильные используемые средства (не сильный яд, не крепкая веревка, неправильно рассчитанная высота и т. д.), своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т. д.) не было доведено до конца.

Отметим, однако, что когда человек совершает суицидальную попытку, у него действительно есть намерение уйти.

Парасуицид – самоповреждения, впрямую не направленные на

самоуничтожение, имеющие характер демонстративных действий (шантаж, членовредительство, манипуляция) с целью получения каких-либо выгод. Парасуициды обычно не предусматривают смертельного исхода, но могут «переигрываться», приводя к нему.

Жена сказала Валерию, что уходит от него. Несмотря на то что чувств в семье не было уже давно, он очень расстроился. Его огорчение носило скорее пользовательский характер. Бытом он не занимался никогда, не умел и не хотел. Он пытался уговаривать – не помогло. Она была непреклонна. Она сказала, что придет за вещами в 9 утра в воскресенье.

План созрел очень быстро: как только жена входит в зону видимости, он с заранее подготовленным восклицанием выпрыгивает из окна 4-го этажа. Внизу большие цветущие кусты сирени, которые должны смягчить удар. Сломанная нога – не большая потеря. Это даже хорошо: жена будет чувствовать себя еще более виноватой. Будет извиняться, носить еду в больницу. Осознает, что бросать его она не имеет права…

Подготовившись морально и поставив будильник, чтобы не проспать, он выпил успокоительных таблеток и лег спать.

…У отечественных служб есть одна удивительная особенность: работать внезапно. Поздно вечером приехала машина и, выкорчевав кусты, вырыла траншею для проверки труб.

Когда Валерий увидел, куда он падает, остановиться он уже не мог. Он сломал позвоночник. Жена так и не вернулась к нему. Сидя в инвалидном кресле, он постоянно задавался вопросом о том, что он неправильно просчитал и в чем ошибся.

На этом этапе осуществляется процедура **интервенции**. Она представляет собой процесс вмешательства в **текущий суицид** для предотвращения акта саморазрушения и заключается в контакте с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в переживаемом кризисе. **Главная задача интервенции** состоит в том, чтобы удержать человека в живых, а не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его нервно-психические расстройства (Моховиков, 2001).

3. **Этап постсуицидального кризиса** продолжается от момента совершения суицидной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций, иногда характеризуется цикличностью проявлений.

Этот этап охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические) и их

выраженность могут быть различными. На этом этапе осуществляется **поственция** – система мер, направленных на преодоление психического кризиса и адресованных не только выжившему суициденту, но и его окружению; и **вторичная превенция** – предупреждение повторных суицидальных попыток.

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко (там же) указывают, что постсуицид, начинающийся вслед за попыткой самоубийства, подразделяется на четыре типа.

Критический постсуицид. Конфликт утратил свою актуальность, суицидальных тенденций нет, отношение к совершенной попытке негативное, с чувством вины и стыда перед окружающими, страхом перед возможным смертельным исходом суицидной попытки и пониманием того, что покушение на свою жизнь не разрешает ситуации. Помощь ограничена рациональной психотерапией.

Манипулятивный постсуицид. Под влиянием суицидальных действий, отношение к конфликтной ситуации пациента значительно изменилось; суицидальных тенденций нет; отношение к совершенной попытке рентное: легкое чувство стыда и страх перед возможным смертельным исходом; закрепление суицидального поведения как способа воздействия на окружающих, переход к демонстративно-шантажному поведению. В этом случае требуется изменение ценностных ориентаций, выработка негативного отношения к суициду, разрушение манипулятивного шаблона реагирования.

Аналитический постсуицид. Конфликт по-прежнему актуален для суицидента; суицидальных тенденций нет; отношение к совершенной попытке негативное; опробуются новые способы разрешения конфликта; при их неэффективности и невыносимости конфликтной ситуации возможен повторный суицид с большим риском смертельного исхода. Необходима помощь в ликвидации конфликтной ситуации со стороны соответствующих служб. Если же эта ситуация обусловлена психопатологической продукцией, требуется лечение и последующее систематическое наблюдение психиатра.

Суицидально-фиксированный постсуицид. Конфликт актуален, суицидальные тенденции сохраняются и могут скрываться, отношение к суициду положительное. Больной нуждается в строгом надзоре и лечении в условиях закрытого психиатрического стационара.

Таким образом, на этой стадии очень важна работа по пониманию фрустрированных потребностей, целей суицида, оценке внутренних ресурсов, помощь суициденту в поиске новых ресурсов и новых смыслов. Ответы на вопросы: зачем дальше

жить и как? – являются центральными.

Кроме того, необходимо учитывать и то, что семья, как близкое окружение, также испытывает массу переживаний – от желания поддержать до чувства вины или обвинения, злости, страха, позора. Все эти чувства не могут не влиять на состояние суицидента и его дальнейшие решения.

Поэтому позиция семьи в целом и отдельных ее членов может оказывать существенное влияние на скорость и качество преодоления психического кризиса клиента.

Исключительно важным является тот факт, что при недостаточно успешном прохождении этого этапа возможен возврат на предыдущую стадию и повторение суицидальной попытки.

Консультирование суицидальных клиентов

Отечественная суицидология накопила богатый материал по осуществлению помощи суицидентам[161], изложенный в многочисленных методических пособиях и книгах практической направленности[162].

В современной литературе достаточно хорошо обозначены советы психологам-консультантам, на что необходимо обращать внимание при работе с суицидальными клиентами.

Так, в книге «Мастерство психологического консультирования» (2007) описывается, чего не надо делать:

1. Не впадайте в замешательство и не выглядите шокированным.
2. Не пытайтесь спорить или отговаривать от суицида, вы проиграете спор.
3. Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы не понимаете его.
4. Не пытайтесь улучшить и исправить состояние клиента. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.
5. Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой.
6. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!»

Эти слова не решат проблемы, но усугубят у человека чувство вины, поэтому они могут принести только вред.

7. Никогда не обещайте держать план суицида в секрете.

Указывается, что суть этих советов можно свести к важности позиции консультанта, за которыми должны стоять безоценочность и уважение к мнению клиента.

В книге «Искусство исцеления души»[163] описываются следующие этапы работы с суицидентом: установление отношений и поддержание контакта; идентификация и прояснение основной проблемы; оценка суицидального потенциала; оценка силы и внутренних ресурсов клиента; мобилизация ресурсов; выработка терапевтического плана и начало терапевтических действий.

Необходимо самостоятельно и очень внимательно ознакомиться с этими и другими источниками. Мы также рассмотрим некоторые способы помощи выхода из этого кризисного состояния.

Несомненно, многие люди справляются с суицидальным кризисом самостоятельно. Варианты самопомощи могут быть самыми разными: от асоциального поведения, обычного человеческого желания «просто забыть», переключить внимание на какую-то другую область жизни до глубокой работы над собой в плане пересмотра всей своей жизни.

Однако в случае качественной работы с любыми проблемами, тем более с кризисными состояниями, необходимо переосмысление всей своей жизни и конкретных событий в ней. (Конечно, степень этих переоценок будет очень индивидуальной.)

Часто человек это делает интуитивно. Как мы говорили ранее, к этому его подталкивает сама суть кризисов. Тем более если речь идет об отношениях с жизнью и смертью как двух наиболее важных точках жизни.

Иногда у суицидента есть силы и желание искать ответы на эти вопросы самостоятельно. Иногда он обращается к кому-то за помощью. Тому, кто, с его точки зрения, может помочь: к священникам (любым другим представителям культа), психологам, иным людям, кого он считает более сведущими в этих вопросах.

Помощь психолога в выходе из суицидального кризиса: логотерапевтический подход

Ни в коем случае не отрицая успешности описанных в источниках способов психологической работы с клиентами в суицидальном кризисе, дополним их идеями логотерапевтического подхода.

Описанные ниже положения не являются этапами консультирования и не следуют друг за другом. Предлагаемые вниманию тезисы позволяют обратиться к обсуждаемой проблеме более глубоко.

Профессиональная позиция консультанта относительно свободы выбора клиента

Уйти или остаться… Крайне сложный вопрос для самого суицидального клиента. Но какую позицию должен при этом занимать консультант?

Очень не простая проблема.

Профессионал, зная особенности кризисного состояния, понимает, что в подавляющем числе случаев суицид совершается именно из-за эмоциональной и умственной дезорганизации. Поэтому в кризисе ни о каком серьезном, осмысленном подходе к принятию столь важного решения речь не идет.

Несомненно, действия консультанта, как было сказано выше, всегда направлены на то, чтобы суицидент остался жить. Напомним, что *при проведении вмешательства в текущий суицид задача состоит вовсе не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его нервно-психические расстройства, но удержать его в живых.*

Но что происходит на этапе постсуицидального кризиса, когда эмоциональная острота вроде бы отошла в сторону? Психолог и здесь работает с внутренними конфликтами, смыслами, ресурсными состояниями, новыми способами решения проблемы, ее переосмыслением и т. д.

С другой стороны, сам клиент является активным участником своей жизни. От его мотивации, настроя, желания что-то изменить зависит очень многое. Его позиция по отношению к своей жизни является решающей в выходе из суицидального кризиса. Но если человек активно не хочет оставаться и при этом

психически здоров?

Свобода выбора существует всегда. Если человек хочет уйти – он это сделает все равно.

Согласно А.Г. Амбрумовой[164] совокупность суицидентов представлена тремя основными диагностическими категориями: больными психическими заболеваниями, пограничными нервно-психическими расстройствами и практически здоровыми в психическом отношении лицами. Опыт отделения суицидологии Московского научно-исследовательского института психиатрии опровергает бытующую в кругах психиатров точку зрения на самоубийство, как на явление исключительно клинического характера. Количественное соотношение трех названных категорий составляет, по их данным (округленно), 1,5: 5: 1. Следовательно, суицидальное поведение является одним из видов общеповеденческих реакций человека в экстремальных ситуациях по всему диапазону диагностических вариаций – от психической нормы до выраженной патологии.

В одной из больниц лежал мужчина, который имел опыт более 10 суицидальных попыток. С ним работали врачи, психиатры, психологи…

Конечно, такой большой опыт попыток ухода, причем различными, изощренными способами, обращал на себя особое внимание. Однако основным в этой истории было не это, но его отношения с семьей, которые можно было назвать самым настоящим противостоянием. В ответ на его решимость уйти семья ответила не меньшей решимостью – удержать. Создавалось впечатление четко выписанного сценария: он хочет уйти – родственники его останавливают. Он убегает – его ловят.

Это противоборство длилось уже несколько месяцев. В больнице он сидел в инвалидном кресле после неудачной попытки выпрыгивания из окна. И тем не менее он твердил: «Они меня не остановят. Я все равно сделаю это».

Слово свое он сдержал. После выписки из больницы его следующая попытка оказалась успешной…

Как и в каждом подобном случае, трудно сказать, кто может взять на себя ответственность за произошедшее. Врач – за неэффективную медицинскую помощь? Психолог – за непрофессиональную работу или за то, что не смог помочь наладить внутрисемейные отношения между родственниками? Психотерапевт, который не смог найти подход, помочь обнаружить новые смыслы и новые ресурсы?..

Кто отвечает за результат? Если человек психически болен,

речь, несомненно, идет о медицинской помощи. А если он психически сохранен?..

Свобода выбора – мощная вещь. Если человек принял свое решение, особенно осознанно, без эмоций, остановить его может быть очень не просто. Иногда – невозможно.

И тем не менее еще раз подчеркнем значение профессионализма психолога, работающего с суицидальными клиентами и важность сделать все, чтобы человек остался жить[165].

Проработанность консультантом собственного мировоззрения

Не устаем повторять, что в консультировании в целом, при работе с кризисами и в общении с суицидальными клиентами, в частности, это является базой всей дальнейшей работы.

В начале главы обсуждалось, что в силу отсутствия знания «что такое смерть?» и вполне объяснимого страха неведомого тема смерти и суицида в нашем сообществе табуированна.

Человеку же, находящемуся в таком состоянии, важно говорить о том, что с ним происходит. Часто в семье, с друзьями, на работе и т. д. делать это бывает невозможно. Необходимо, чтобы собеседник не испытывал страх, не делал попыток отговорить, не навязывал свой взгляд на мир, не обижался, не раздражался, не игнорировал.

Именно поэтому в психологе-консультанте клиент хочет чувствовать и видеть спокойствие, внимательность к каждому слову, рассудительность, мудрость, глубину, принятие его таким, какой он есть.

Подобные реакции – это не только поведение профессионала, способного чувствовать границу контакта, умеющего держать дистанцию, обладающего навыками не сливаться с клиентом. Это действия внутренне зрелого человека, имеющего свою картину мира, которая дает стержень и уверенность в себе.

Именно это дает возможность следовать тем советам, которые столь часто встречаются в литературе: не бояться открыто обсуждать желания клиента, проговаривать его суицидальные фантазии, не ставить штамп «ситуация безнадежная; действительно, сделать ничего нельзя»; но, с другой стороны, и не убеждать клиента в неправильности его мыслей; не зацикливаться на собственном ощущении тупика в связи с ситуацией клиента, интерпретируемой как «безвыходная», и т. д.

Разумным советом для совершенствования себя как

профессионала является отслеживание своих реакций при работе с клиентом; посещение супервизорских групп; проработка своих отношений к смерти со своим личным терапевтом. А также работа над своей психолого-философской картиной мира.

Если впоследствии консультант будет задавать клиенту вопросы про смысл его жизни, имеющиеся у него ценности, справедливо, чтобы он сам имел глубоко продуманные ответы на них относительно себя. В противном случае это будет смотреться не очень честно…

Выявление страхов и их отреагирование

Страхи[166] всегда связаны с «проблемными точками» – фрустрированными психологическими потребностями. Как говорилось выше, речь здесь идет о базовых потребностях: физиологические потребности, в безопасности, в любви, потребность в самоуважении и в уважении со стороны других людей.

Если какая-то значимая потребность по какой-то причине не может быть реализована, возникает психологический конфликт «сильное желание получения чего-то» – и не менее сильная «невозможность получить это», человек испытывает фрустрацию и страх.

Это может быть страх одиночества, неизвестности, будущего, пустоты, смерти.

Работа со страхами включает широкий спектр действий. На первом месте это, несомненно, *понимание фрустрированных потребностей* и *внутренних конфликтов клиента.*

За выявлением страхов следует их *выражение различными способами.* Это может быть проговаривание, отреагирование на бумаге путем написания дневников, прорисовывание, с использованием методов арттерапии, индивидуально и в группе и т. д.

Это исключительно важная работа, поскольку дает возможность обратиться к страхам напрямую, чтобы впоследствии встретиться с ними в диалоге. Еще раз подчеркнем необходимость обсуждения страхов, связанных как с жизнью, так и со смертью.

С позиции экзистенциальной психологии в основе любого страха лежит страх смерти, раскрывающий перед человеком неизбежную перспективу. Поэтому одним из значимых этапов в консультировании, является осознание того, какой смысл клиент вкладывает в это понятие. (Согласитесь, разное представление о

смерти – смерть как конечность и небытие, и смерть как трансформация – будет связано с различным уровнем страха и разным отношением к жизни).

Страхи (и жизни, и смерти) всегда связаны с представлением человека о мире, с его системой ценностей, верований и т. д. Для того чтобы проработать страхи, необходимо обратиться к этим категориям.

Однако обращение к мировоззрению в случае тяжелых переживаний может быть преждевременным. На первом месте здесь будет находиться глубокое отреагирование сложных эмоциональных состояний.

Выявление смыслов жизни как ресурсов суицидального клиента

Ранее обсуждалось, что ресурс – это потенциал, который может помочь решить проблему. Исключительно трудно сказать, какие ресурсы могут иметь значение для конкретного клиента с суицидальной проблематикой. Тем не менее можно вспомнить идею весов, на одной чаше которых лежит желание жить, а на второй – желание уйти, и немного переформулировать ее. Представим себе, что у суицидента на одной чаше лежат осознанные или неосознанные смыслы жизни[167], а на второй – смыслы ухода.

Суицидальная попытка, можно предположить, происходит тогда, когда сложившийся «смысл уйти» (смысл с соответствующими мыслями, чувствами и поведением) оказывается более весомым, чем «смысл остаться».

К. Саймонтон и С. Саймонтон предлагают попробовать взглянуть на возможные цели и задачи как на что-то, ради чего действительно стоит жить. Что придаст смысл вашей жизни и в выборе между жизнью и смертью перетянет сторону весов на сторону жизни? Авторы приглашают задать себе вопросы вроде: «Если бы я висел на краю пропасти, что заставило бы меня продолжать цепляться за жизнь и не разжимать пальцев?» Выяснив, что для вас является настолько важным, что заставит бороться за существование, можно положить эти смыслы в основу поставленных целей.

Можете ли вы, читающие сейчас эти строки реальные или потенциальные психологи-консультанты (и, возможно, не пребывающие в состоянии кризиса), назвать 4–5 смыслов своей жизни? Ответьте на вопрос: Зачем вы живете? Запишите их. А

теперь обратите внимание на степень глубины своих ответов. Действительно ли в каждом из этих смыслов содержится сила, и он является для вас ресурсом?..

Предполагаем, что это не такая простая задача, как может показаться первоначально. Если, конечно, мы говорим о качественном и глубоко продуманном поиске смысла жизни на данном этапе.

В процессе этого размышления, на своем примере вы можете убедиться в наличии тесной взаимосвязи между ресурсами и смыслами: если есть смыслы – появятся ресурсы. Нет смыслов – ресурсов нет.

Трудно сказать, человеку в состоянии кризиса легче или труднее отвечать на этот вопрос. Для кого-то сложнее, потому что он находится под гнетом своих переживаний, для кого-то – легче, поскольку кризис может убрать всю шелуху, все второстепенное и обнаружить неведомые ему смыслы.

Женщина обратилась с запросом, как лучше уйти из жизни. Несколько дней до этого трагически погиб ее единственный сын (18 лет). Кризисная ситуация острого горя сопровождалась яркими суицидальными тенденциями.

Очевидно, что в подобном состоянии эмоциональной и умственной дезорганизации любые утешения и убеждения работать не будут.

Ждать, пока горе сделает свою работу по принципу «время лечит», в такой ситуации тоже неоптимально. Суицидальные тенденции могут перейти в конкретные поступки. Важно, чтобы переживание утраты было наполнено какими-то смыслами.

Где найти ресурсы? Что может стать «тем самым» смыслом, который мог бы удержать человека в жизни.

Муж, родители, семья, работа? Клиентка ответила отрицательно. Как мы говорили ранее, высказывания типа: «Подумайте о том, что будет с ними, если вы уйдете» – это манипуляция консультанта. Человеку в кризисе совершенно неинтересно, что будет с окружающими. Ему интересно, что будет с ним.

Что могло бы задержать? Клиентка сказала, что сын был очень талантлив, писал стихи, музыку. И она хотела бы в его память собрать все материалы, оформить их соответствующим образом и издать сборник стихов. Именно в эту деятельность она станет вкладывать свои силы, это то, что удержит ее от суицида.

Процесс горевания, который мы обсудим в следующей главе,

медленно и поступательно может видоизменять ее реакции. Он представляет собой движение в поиске новых смыслов, пока через какое-то время клиентка не будет готова к принятию.

Правильно сложенный смысл остаться будет альтернативой смыслу уйти. Найденный смысл плюс дальнейшая работа по отреагированию эмоционального состояния и последующий поиск новых смыслов дадут человеку энергию и силы к жизни. И даже если они не окажутся глобальными, это будет очень ценно.

Работа с индивидуальной картиной мира клиента

Суицид неизменно свидетельствует о снижении ценности собственной жизни. Задумывается человек или нет, но это всегда соотносится с его картиной мира. Под «картиной мира» понимается представление клиента о мире и его месте в нем, о его взаимоотношениях с действительностью (с природой, с обществом, с другими людьми) и самим собой; осознание своей жизненной позиции, убеждений, идеалов, принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций и духовных ориентиров.

Несомненно, эта тема исключительно деликатная: она напрямую затрагивает интимное пространство внутреннего мира человека и требует ненавязчивого подхода и небыстрого движения в процессе консультирования.

Как вы видите события, происходящие в вашей жизни? Как связанные между собой в целостную картину или отдельные элементы, ничем не соединенные между собою, фрагменты?

Если представить, что Жизнь есть Система (сложная многоуровневая нелинейная), все части которой как-то взаимосвязаны, видите ли вы в ней, скорее, Порядок и Упорядоченность или Хаос?

Имеет ли эта Система какие-то Правила, по которым она развивается? Принципы, по которым она построена? Есть ли в ней Иерархия?

Интересно, как сами психологи (консультирующие или планирующие делать это) ответят на эти вопросы. Прежде чем задавать клиенту эти вопросы, задумайтесь над ними сами.

Все эти философские вопросы ни в коей мере не оторваны, но очень сильно вписаны в ежедневную жизнь человека.

В общей теории систем есть ответы на эти вопросы[168], однако они носят наукообразный характер. И далеко не очевидны

«обычным» людям, которые хотя могут и согласиться с существованием научных теорий, далеко не всегда способны увидеть Систему, Порядок, Смысл и Иерархию в своей жизни.

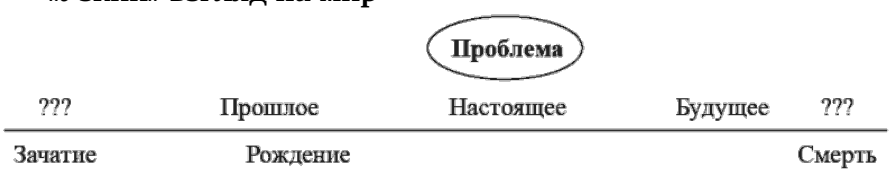
Условно мы выделим и опишем два взгляда на мир: узкий (фрагментарный) и субъективно сформированный, которые имеют непосредственное отношение к работе с суицидальным клиентом.

«Узкий» (фрагментарный) взгляд на мир

Очевидно, что если человек не видит цельность своей жизни, не признает наличие в ней смыслов, отдельные события (в том числе и проблемные, разрешить которые клиент хочет в рамках психологического консультирования) также будут рассматриваться как случайные, не имеющие смысла и не связанные между собой.

В этом случае можно говорить об «узком», ограниченном взгляде человека на свою жизнь и на мир в целом, в фокусе которого находится только выделенная болезненная проблема[169].

Рисунок 6.2
«Узкий» взгляд на мир



Опять же: это ни плохо, ни хорошо. Давайте постараемся избежать оценок.

Но что будет следствием такой позиции, когда человек не видит взаимосвязей событий собственной жизни?

Общее ощущение от жизни – бессмысленность как своего существования в целом, так и конкретных ситуаций.

В периоды неизвестности, кризиса, так и в «обычной жизни», из-за отсутствия внутренней опоры, усиливаются страхи, возникает чувство неустойчивости и нестабильности. Смерть в этом случае представляется как очевидная конечная точка. Причем также не имеющая смысла.

Для того чтобы справиться с экзистенциальной тревогой вследствие невозможности ответить на вопрос: «как я себе представляю, что такое смерть?», включаются механизмы психологической защиты, фокус внимания переносится на

решение локальных проблем и удовлетворение актуальных потребностей.

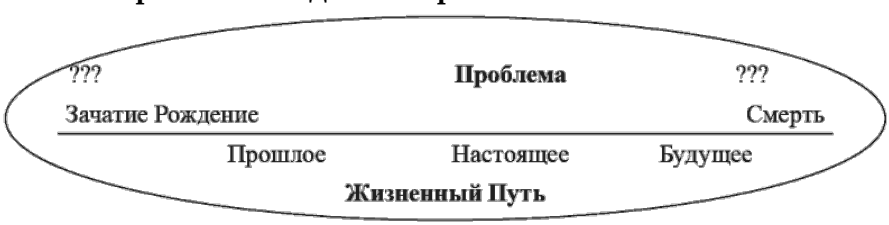
В случае, если клиент не видит в мире никаких связей, один из вариантов работы в психологическом консультировании может состоять в том, чтобы собрать кусочки, обрывки, фрагменты жизни клиента в картину, ясную и понятную ему. Причем такую картину, к какой он готов на данный момент времени. (Конечно, речь не идет о том, чтобы искусственно создавать некий конструкт или навязать клиенту мнение, чуждое ему.) Несомненно, активность самого человека здесь будет иметь очень большое значение. Потому что психолог может лишь что-то подсказать, обратить внимание. Но создавать свою картину мира клиент должен только сам.

Субъективно сформированный взгляд на мир

Если клиент говорит, что у него есть представление о мире и явлениях, происходящих в нем, очень важно прояснить, что оно из себя представляет и насколько является целостным?

Вопрос о том, что такое целостность, несомненно, очень сложный. Ни в коем случае не ставя под сомнение мировоззрение человека, необходимо тем не менее обратить внимание на возможные противоречия, иллюзии или нестыковки (например, вера в то, что любовь есть абсолютная ценность, за которую можно даже убить).

Рисунок 6.3
Расширение взгляда на мир



Нередко клиент следует какому-то взгляду (чаще всего религиозному), которое разделяет большинство членов сообщества, или значимые близкие, но делает это механистично[170].

Необходимо подчеркнуть исключительную деликатность этой темы и еще раз развести категории веры и религии. Речь здесь может идти о мыслях, чувствах и поведении людей, формально приобщившихся к популярной в определенном сообществе

картине мира с целью подавления внутреннего страха. Их действия в этом случае будут отличаться бездумным выполнением ритуалов, конформностью (все делают, и я делаю), отсутствием осознанности, противоречивостью (например, жесткое соблюдение поста и одновременное использование нецензурной лексики; подчеркнутая вежливость между членами «своего» сообщества и сильная нетерпимость к другим).

Картина мира в этом случае не только не делает человека целостным, но представляет собой блок рационализаций, сдерживаний эмоций и часто неосознанно рождает массу иллюзий.

Несомненно, эти рассмотренные версии представления о Жизни, как содержащей в себе Порядок и Смыслы, или не содержащей их, являются чрезвычайно упрощенными, хотя и имеющими право на существование.

Суждения каждого конкретного человека уникальны. Задача консультанта состоит в том, чтобы раскрыть их, попросить описать и помочь осознать, насколько целостным и гармоничным является именно такое видение мира, соотнести «теоретический» взгляд на жизнь с «практическим».

Свое мировоззрение клиент должен сформировать сам, исходя из своих ощущений и реального жизненного опыта, не следуя за авторитетными мнениями, но ориентируясь на свой собственный опыт[171].

Трудно сказать, как отнесется суицидент к предложению поразмыслить над своей проблемой с позиции осознания этих философских категорий. Тем не менее, поскольку данная тема имеет непосредственное отношение к работе по преодолению постсуицидального кризиса, попробовать стоит.

Нередко клиент сам начинает эту работу: читает книги, думает о жизни, ищет единомышленников, меняет взгляды, проверяет их на практике и т. д. Конечно, в этом случае его активность и мотивированность возрастают.

Таким образом, любой человек, слыша слова «смерть», «суицид», «потеря», всегда обращается к собственному опыту. Поэтому проработанность консультантом собственного представления о смерти имеет здесь принципиальное значение.

Без преувеличений можно сказать, что психологическое консультирование суицидентов (в рамках телефонного разговора или очной встречи) – всегда вызов профессионализму психолога, зрелости его личности. Консультант никогда не знает, кто придет на прием. Приходит просто Человек со своими взглядами и

убеждениями или без них. Человек, который переживает кризис отношений со своей Жизнью, причем до такой степени, что может решиться разорвать с ней всякие связи.

Суть работы с суицидальными клиентами состоит в восстановлении этих отношений, осознании возникших в этом конфликте проблем, расширении картины мира и поиске новых смыслов. Качество работы психолога определяется способностью вместить в себя мировоззрение любого человека. Обратиться к сильным сторонам его миропонимания, его ресурсам; и к противоречивым, иллюзорным, для того, чтобы, обнаружив и проработав их, достичь большей внутренней целостности.

Глава 7
Утраты

Приобретения… потери…
Все это лишь Путь…

Жизнь – непрекращающийся процесс приобретений и потерь, когда мы что-то или кого-то находим и что-то или кого-то теряем.

Приобретения и потери есть те двигатели, которые закручивают в нашей жизни какие-то события, предоставляют возможность изменений, не дают застыть и застрять в привычной и удобной жизни. Несомненно, эти вещи очевидны. Часто на теоретическом уровне люди готовы с этим согласиться. Но тогда, когда это начинает касаться их реальной конкретной ситуации, чувства нередко перекрывают «чистое знание» и возникают сложности с восприятием этих изменений как естественной части жизни…

Интересно, что относительно приобретений и потерь у людей нередко существует своя мифология (как некое субъективно воспринимаемое объяснение происходящего, в которое человек искренне верит).

Приобретения обычно окрашиваются знаком «плюс», как нечто связанное с положительными переживаниями, а потери наделяются знаком «минус».

Очевидно, что это не так.

Приобретение как встраивание чего-то нового в нашу жизнь может быть связано с непростыми, даже сложными чувствами. Так же как и потери, они требуют перестройки внутреннего мира. Мы встречаем человека – друга или партнера по жизни. Приобретаем новую работу. Мы рады, но должны найти для всего этого место в пространстве своей жизни и позволить этому новому войти.

Много лет назад меня поразило знакомство с одной девушкой-психологом. Она была слепая, но тем не менее училась в институте, используя Брайлевский шрифт, работала на телефоне доверия. После серии долгих и сложных операций она начала обретать зрение. Но по мере того, как это стало происходить, она стала уходить в тяжелую депрессию из-за сильно изменившегося мира вокруг нее. Она не знала, куда вместить эту новую информацию, куда встроить этот огромный мир. С точки зрения обычного человека, это может показаться странным, когда зрение – столь ценное приобретение! – сопровождается такими непростыми состояниями. Но ее взгляд

был совершенно иным.

А вот потери… В представлении обычного человека они чаще всегда связаны со сложными состояниями. Почему? Потому что вместе с утратой чего-либо или кого-либо от нас уходит часть нашего внутреннего мира. И часто это связано с переживанием грусти или даже страдания, отчаяния. После потери человек понимает, что жить «как раньше» более невозможно и от него обязательно потребуется перестройка внутреннего мира.

Однако также очевидно, что далеко не всегда тот «минус», который человек «ставит» ситуации, является таковым.

Когда они развелись, она думала, что жить больше не стоит. Окружающие говорили: Слава Богу! Ну не пара вы были! Ты еще найдешь свое счастье!

В ответ она только рыдала, страдала, пыталась его вернуть и отвечала, что никого в целом мире нет лучше него.

Через полгода она прорыдалась и тоже поняла, что они не подходили друг другу… А когда через год счастливо вышла замуж, переосмыслила произошедшее заново. Если бы тогда не потеряла, не разошлись, счастлива бы ни была никогда…

Давайте еще раз подчеркнем неоднозначность эмоциональных реакций на приобретения и уберем любой знак с этой темы.

Не все тот плюс, что плюс. И не весь тот минус, что человек думает, что это минус. Это вещи очевидные. Зачем мы тогда об этом говорим?

Как это ни парадоксально звучит, какой бы сложной ни была сама потеря и какой бы непростой наша реакция на нее, утрата, разворачивая нашу жизнь в новом ракурсе, всегда придает ей новый смысл.

Давайте обратим внимание на то, что приобретения и потери имеют очень много общего. В принципе они – суть одно и то же. И в том, и в другом случае речь идет о перестройке внутреннего мира либо под влиянием необходимости вместить в него что-то новое, либо под влиянием изъятия какой-то значимой части жизни. В любом случае мы говорим о потере старого, привычного образа жизни.

В современной психологии приобретение (и проблема гибкости, встраивания нового в свою жизнь) и потеря (и проблема нежелания отпустить часть своего внутреннего мира) обычно рассматриваются по отдельности. Хотя они отражают свободу человека приспосабливаться к условиям окружающего мира.

Мы не будем менять устоявшийся взгляд. И рассмотрим тему

потерь в традиционном ключе.

Тема «горе, потеря, утрата» в современной литературе описана очень хорошо[172]. Не потеряла актуальности и классическая работа Эриха Линдеманна[173] «Симптоматология острого горя и управление этим состоянием», опубликованная в 1944 г.

Эта небольшая работа содержит в себе действительно емкий материал, актуальный и для настоящего времени. Впоследствии, конечно, он был уточнен и расширен другими специалистами.

Знание видов утрат, их характеристик, течения горя необходимо психологу для оказания качественной психологической помощи.

Острое горе – тяжелая, невозвратимая утрата кого-либо либо чего-либо, имевшая для человека витальный (жизненно важный) смысл.

Что же (или кто) может иметь столь сильное значение, потеряв которое, человек впадет в это тяжелое состояние? Эта тема очень важна, поскольку в обыденном сознании представление об утратах чаще всего связано именно с потерей людей. А это верно не всегда.

Виды утрат

Психологические. Под психологическими утратами понимается несколько возможных ситуаций. Это может быть либо смерть значимого человека, либо утрата отношений (развод, ссора, конфликт и т. д.). Кроме того, люди могут очень сильно любить друг друга, но они вынуждены на какое-то время расстаться. Например, призывника забирают в армию. Или супруга уезжает в командировку на полгода в другую страну. В случае сильных, неконтролируемых чувств разлука на несколько дней может казаться человеку вечностью. Расставание будет восприниматься им как утрата со всеми присущими этому состоянию характеристиками (о которых мы поговорим позже).

Социальные. Это утраты чего-либо или кого-либо, связанного с социумом. Чаще всего это потеря работы, учебы или статуса, положения в обществе. Несомненно, как и в каждом случае потерь, многое в восприятии факта утраты связано с самим человеком, его индивидуальными характеристиками. Так, например, к информации об увольнении один человек отнесется спокойно, другой может даже порадоваться (у этой работы столько недостатков! Есть повод найти работу еще лучше!). т. е. в случае, если он не воспринимает это как утрату и у него достаточно ресурсов, уволенному легче примириться с этой информацией.

Но если ресурсов не так много, если при соотнесении удельного веса приобретений (новые возможности, смена жизни) и потерь (утрата заработка, социального статуса и т. д.) перевешивают потери, он воспримет сообщение о сокращении как утрату и переживать ее будет как самое настоящее острое горе.

Физические утраты. Утраты соответствующих возможностей или способностей. Утрата зрения, слуха; или утрата возможности передвигаться. Физические утраты могут быть временными (сломал ногу, временная утрата обоняния) или постоянными (паралич, инвалидность) как то, с чем надо будет примириться.

Духовные утраты – утраты соответствующих смыслов. Духовные утраты могут быть связаны с какими-то травмами, потерями, изменившимся взглядом на мир. В этом случае человек находится в тягостном состоянии экзистенциальной пустоты, вакуума. После проживания какого-то события может произойти разрушение смыслов: старые смыслы больше не работают, их

больше нет, новые еще не сформированы, их еще нет.

Потеря смыслов может произойти и в случае, если человек поставил себе цель, достиг ее, а далее утратил интерес к жизни, не зная, на что направить свою энергию. Все, что он наметил, уже реализовано: дом построен, дерево посажено, сын выращен. Зачем дальше жить? Он испытывает трудности с выходом на следующий уровень смыслообразования.

– Когда Василию было 15, он мечтал о своей машине. Пусть не новой, но своей. Желание было столь сильно, что он поставил себе цель к 20 годам заработать на машину. Задача далась очень нелегко, но тем не менее цель была достигнута.

Следующей целью в жизни он поставил к 25 годам купить дорогую машину класса «люкс». Несказанно потрудившись, он сделал и это.

К 30 годам было принято решение построить собственный дом. Однако прибыль от его фирм была не такой, как он рассчитывал. Дом он построил только к 35, отстав в своем графике на целых 5 лет. Построив дом, но при этом изрядно устав, Василий понял, что других целей у него нет. Машина самая дорогая, дом – мечта любого. Что дальше, он придумать не смог. И в состоянии усталости и абсолютного внутреннего раздрая, отсутствия смысла в жизни, самообвинения и обвинения других он пришел на прием к детскому бесплатному психологу…

В этом примере произошла потеря смыслов, которые на определенном этапе, как казалось клиенту, имели максимальное значение; хотя по прошествии времени он интуитивно почувствовал, что они были не более чем иллюзией… Все это усугубило состояние страдания, самообвинения и духовного кризиса в целом.

Духовные утраты могут переживаться как отдельными людьми, так и целыми поколениями. Очень хорошо помню, как непросто мои дедушка с бабушкой переживали 90-е годы. Кризис в стране, голод и продукты по талонам были частью того времени. Однако это и без того тяжелое положение усугублялось ажиотажем вокруг гуманитарной помощи немецкой стороны, посланной народу-победителю, а также мнениями, высказываемыми средствами массовой информации, о целесообразности победы в этой войне (а зачем вообще нужна победа, если нечего есть? Жили бы под немцами, не голодали. Тушенкой бы питались…).

Несомненно, любая помощь (намерены вы ее принимать или нет) должна восприниматься с благодарностью. Однако суть была

совершенно в другом. Это был духовный кризис не только моих родственников, но всего поколения ветеранов. Когда вся страна переживала колоссальные духовные утраты: их вера в себя, свою правоту, страну, ценности, образ жизни, к которому они привыкли, стремительно разрушались.

Впрочем, относительно духовных потерь жители современной России находятся в самом выгодном положении: огромное количество личных, политических, экономических, социальных и иных кризисов устраивают нам замечательный тренинг отличения главного от второстепенного и сложения смыслов наилучшим образом.

В нашей терминологии утрата смыслов переживается как потеря. И также со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Материальные утраты. Конечно, очень печально, если материальные объекты стоят у человека в иерархии ценностей на первом месте. Но деньги и материальный мир – значимая часть жизни каждого. Даже такие восполнимые утраты, как потеря зонтика или кража телефона, могут переживаться достаточно тяжело. А если это что-то более серьезное, например: сгорела квартира, угнали машину, за которую еще не выплачен кредит?.. Тогда совершенно точно мы будем говорить о состоянии острого горя.

Выделяют еще две промежуточные категории утрат.

Материально-духовные. В этом случае мы говорим о реликвии как о материальном объекте, содержащем определенный духовный смысл. Она может быть наделена религиозным смыслом или не наделена. В любом случае это вещь хранимая, оберегаемая и почитаемая. В случае утраты реакция людей будет скорее связана со значением этой вещи, а не с ее функциональными свойствами.

– При пожаре сгорела не просто картина. Ее подарил нашей семье известный художник с дарственной надписью. Она была семейной ценностью.

– Ты продал не просто ордена. Ты знаешь, что эти ордена получил твой прадедушка во время Великой Отечественной войны?!

– Это не просто икону украли. Этой иконой венчались твои пра-пра-дедушка и пра-пра-бабушка…

Материально-психологические утраты. Интересно, что в этом виде утрат обычно говорят о животных как о живых существах, вызывающих в людях разные эмоции.

Один человек относится к своей собаке как к материальному объекту: Бобик – это говорящий звонок. Кто-то пройдет мимо – Бобик залаял. Поэтому если Бобик умер – надо купить другой замок. Для других людей собака или иное домашнее животное (включая кошек, хомячков, крыс и т. д.) – это член семьи. И к нему относятся как к существу, которое тоже имеет свои желания, потребности, которое можно порадовать: купить вкусную косточку или повезти гулять за город…

То есть в зависимости от отношения к своим домашним питомцам реакция на утрату будет разной. От спокойствия, безразличия до переживаний, столь же сильных, как и потеря члена семьи.

Итак, мы рассмотрели виды утрат. Почему важно знать, какими они бывают? Несмотря на то, что утраты разные, реагировать на них люди будут сходным образом. т. е. вне зависимости от того, что было потеряно (человек, смысл жизни, работа и т. д.), характеристики горя будут похожими.

Несомненно, мы не можем говорить о стопроцентном сходстве: реакции горюющего будут зависеть от 1) значимости самой утраты и 2) особенностей личности. Какие-то черты будут выражаться более сильно, какие-то менее. Тем не менее знания о характеристиках горя представляют собой очень важный материал для оказания психологической помощи. Это дает возможность работы с различными видами утрат.

Характеристики горя

Линдеманн выделяет 5 характеристик, свойственных людям, переживающим утрату (физическое страдание; поглощенность образом утраченного; вина; враждебные реакции; потеря прежних естественных моделей поведения). Кроме того, он добавляет еще одну характеристику, связанную только с психологическим видом утрат и свойственную «пациентам с пограничными патологическими реакциями», которая может быть не столь заметной и бросающейся в глаза, но исключительно важной для понимания состояния горюющего: это появление у него черт личности умершего или симптомов его терминального заболевания.

Рассмотрим **характеристики горя** более подробно[174], выделив психологическое страдание в отдельную характеристику.

♦ *Физическое страдание.* Оно проявляется в виде постоянной физической усталости (хочется сесть, желательно лечь и не двигаться) и даже в физических болевых ощущениях в теле.

Для него характерны также приступы удушья: ощущение, что трудно дышать. Человек хочет вздохнуть, но не может, дышит поверхностно, периодически глубоко вздыхая.

Физическое страдание выражается и в проблемах с аппетитом. Чаще всего это отказ от еды; клиенту кажется, что, если он поест, его стошнит. Очень часто вместо еды люди пьют только кофе с молоком.

Реже наблюдается неразборчивость и обильность в пище как невротическая реакция. В этом случае человеку все равно, что есть: открывается холодильник – и сладкое, соленое, кислое, горькое поглощается вместе без разбору.

Может измениться сон. Либо постоянное желание спать, либо, наоборот, нарушения сна или даже бессонница. Последнее может иметь самые неблагоприятные последствия, поскольку горюющий не отдыхает от своего возбужденного и напряженного состояния и постоянно чувствует себя уставшим, что еще более усугубляет его общее состояние.

♦ *Психологическое страдание* проявляется в виде эмоционального напряжения и душевной боли.

Как обсуждалось в главе про кризисы и про суициды, когда человек страдает физически, это, несомненно, очень тяжело, но сознанию намного проще понять происходящее, если есть ясность и конкретность: «у меня болит рука» или «мне не вздохнуть».

А когда плохо душе?.. А где находится душа? И вообще, что это такое? В этом случае сознание заходит в тупик.

И боль от самой ситуации потери часто усугубляется страданиями от непонимания своего состояния, которое пугает и может возникнуть ощущение, что «ты сходишь с ума».

Горюющие также могут локализовывать свою боль в теле посредством причинения себе увечий (подробно мы рассматривали это при описании общих характеристик суицидального поведения).

♦ *Поглощенность образом утраченного.* Что бы ни делал человек, с кем бы он ни общался, его фокус внимания всегда находится в одной точке. В голове постоянно присутствует образ того, что он потерял (человека, работу, физическую способность, смысл, материальный объект и т. д.). До мельчайших подробностей вспоминаются сам процесс потери *(как* это произошло) и события, с ним связанные. Все мысли, чувства, волнения обращены именно к этой точке. Все подробности, все детали будут переживаться десятки и сотни раз.

Помните, когда мы говорили о кризисах, мы говорили о том, что на стадии тревоги стрессовый фактор становится преследующим? Человек застревает в одной точке. Он не может и встать в позицию наблюдателя.

…Мы поехали с мужем на дачу. Мне нужно было на работу в понедельник, и я решила ехать в воскресенье вечером. А у него был отгул, и он сказал, что поедет на день позже. Я уговаривала его поехать вместе. А он сказал, что на даче всегда много работы и ему надо что-то вскопать. Я уехала. В понедельник он не приехал. Мне позвонили соседи и сказали, что у него был сердечный приступ, они вызвали «скорую», но когда она приехала, ничем помочь не смогла…

Горюющий может вспоминать этот эпизод десятки раз: часами, днями, иногда месяцами. Неоднократно подробно рассказывать близким или консультанту события одного или нескольких дней.

♦ *Чувство вины.* Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал. Малейшие оплошности, невнимание, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения.

– Я думаю, что это из-за меня он умер. Если бы я тогда осталась на даче или уговорила его поехать со мной в город –

этого бы не произошло. Все было бы по-другому.

Горюющий может быть наполнен идеями самообвинения, но стоит ли его в них разуверять? Чужое мнение обычно не столь сильно интересует человека, поглощенного своими чувствами. Трудно сказать, какой эффект могут произвести слова родственников или психолога-консультанта о его невиновности и философские размышления о том, что на ход событий иногда бывает трудно повлиять. Одного это поддержит, другой же может разозлиться и разорвать контакт. Поэтому реакции консультанта на чувство вины горюющего должны быть исключительно деликатны: ни в коем случае нельзя способствовать развитию идей самообвинения, но и активно разуверивать клиента в том, что он считает правдой для себя, также некорректно.

♦ *Враждебные реакции.* Наряду с идеями самообвинения могут присутствовать и агрессивные мысли, чувства и поступки. Нередко о том, что произошло и как произошло, клиент говорит со злостью и раздражением. Человеческая природа такова, что обычно для выражения этих сложных чувств нужен какой-то канал.

Обычно из всего мира в целом выделяется кто-то конкретный, кому можно передать ответственность за произошедшее. Реже объектом обвинения становится «весь мир», «все люди».

– Конечно, я виновата в том, что произошло, это так. Но соседи… я думала, что у нас хорошие соседи… а они оказались такими бездушными! Знали ведь, что меня нет! Нет бы зайти и просто узнать, как у него дела… Конечно, вечером они зашли, но ведь было уже поздно! А врачи… У нас такая медицина ужасная, чего и желать… ехали так долго… Муниципалитет тоже виноват. Все ворюги! Не построили нормальных дорог. Может, «скорая» и доехала бы быстро, но дороги плохие, везде кучи песка, указателей нет…

Случается, что агрессия может быть направлена и на ушедшего:

– Нормально, да? Умер! Ему теперь все равно: пеленки не стирать, долги не отдавать. А мне детей на ноги поднимать. Где я сил и денег на все это возьму… Как я буду все это делать?!

Эти враждебные реакции с переходом на личности и с передачей ответственности могут быть обращены и к

родственникам, и к психологу. Очевидно, что причина этого – состояние отчаяния и раскол во взаимоотношениях с миром. Кажется, что мир плохой, несправедливый, и поэтому все остальные плохие тоже. Понимая это, при общении с горюющим в таком состоянии ни в коем случае не стоит личностно реагировать на подобные провокации.

♦ *Идентификация с утратой* характерна только для психологических потерь (данная черта не является актуальной для социальных, духовных, материальных и т. д. видов утрат). Как правило, она является следствием поглощенности образом утраченного.

В высказываниях и поступках горюющего могут прослеживаться черты, ценности, поведение умершего и даже смена образа жизни, чтобы быть «таким, как он». Так, например, сын безвременно погибшего поступает в морское училище, чтобы сделать военную карьеру и продолжить дело отца, хотя при его жизни не хотел быть военнослужащим. Идентификация может происходить как с его психологическими, так и с физическими характеристиками:

– Зачем ты отрастил бороду?
– Я хочу быть похожим не него…

Наряду с вырабатыванием «социальных» черт, которые были у ушедшего (ответственность, дисциплинированность, честность и т. д.), горюющий может формировать и недостаточно социальные:

– Почему ты все время лежишь на диване с пультом и смотришь телевизор?
– А он тоже был таким… и, между прочим, он был очень не плохим человеком.

Кроме того, идентификация с утратой может проявляться в обнаружении горюющим у себя признаков последнего заболевания ушедшего, а также страха уйти тем же способом, что и он (он умер от разрыва сердца, и я боюсь, что это произойдет со мной; его сбила машина, собьет и меня; погиб при пожаре – боюсь пожара и т. д.).

Клавдия жила в небольшом городе под Санкт-Петербургом вместе с мамой, отчимом и сестрой (на два года младше ее), училась в последнем классе. Не так просторно, конечно, но им было уютно в трехкомнатной квартире: у мамы с отчимом была отдельная комната, у Клавдии с сестрой – по своей.

Однажды пришло сообщение о том, что у их дальней одинокой родственницы, живущей в деревне, обнаружили рак груди. Родителями было принято решение пригласить ее жить к ним в семью: «Ничего, потеснимся, зато доброе дело сделаем».

Необычность этой ситуации состояла в том, что бабушку подселили в комнату к Клавдии, которая впала в сильный стресс из-за того, что оказалась в комнате с абсолютно незнакомым ей человеком. Самыми тяжелыми были вечера, когда бабушка (которой самой было очень неловко в этой ситуации) в комнате совершала интимные гигиенические процедуры, и Клавдия становилась их невольной слушательницей, а иногда и зрительницей.

Ни на какие уговоры переехать в комнату к сестре, никто из родственников почему-то не пошел. Впрочем, отчим предложил сделку: если Клавдия заканчивает школу с золотой медалью, она может рассчитывать на имеющуюся у семьи в городе однокомнатную квартиру. Девушка сделала невозможное и не только получила медаль, но и поступила в вуз.

Бабушка умирает. Ситуация как бы разрешается. Клавдия учится в институте и имеет свою собственную квартиру. Но несколько месяцев сильного стресса не прошли бесследно. Каждый вечер она раздевается сверху, подходит к зеркалу и пристально осматривает грудь, трогает, ощупывает. Она начинает читать об онкологии. Она ждет. И ее основной задачей является не пропустить. Она убеждена в том, что у нее тоже рак. И что его надо распознать на ранних стадиях…

♦ *Утрата прежних естественных моделей поведения.* Пребывание в остром горе, состоянии захваченности чувствами, умственной дезорганизации, оказывает влияние на всю жизнь человека. Его привычный образ жизни рушится, он уже не способен жить как раньше. Горевание влияет на социальные связи и отношения с близкими. Особенно во время острого периода, человек может стать более дистанцированным. В состоянии сильной поглощенности чувствами хочется, чтобы его никто не трогал, не занимал разговорами. Снижается количество социальных контактов, потому что на их поддержание сил нет.

В связи с переживанием горя качество жизни, поведение клиента, образ его мыслей также могут очень сильно меняться. Несомненно, степень изменений зависит от особенностей его личности и значимости утраты. Этот период может быть временным – оправившись, он возвращается к своей обычной жизни.

Для горюющего переживание утраты – это коренное

изменение внутреннего мира, из которого он выйдет совершенно другим: с иными ценностями, иным взглядом на мир.

По мере выхода из этого состояния человек заново учится жить, каждый по-своему. Он может заново вспоминать, как готовить суп, общаться с людьми или ходить на работу.

Рассмотренные характеристики горя (за исключением идентификации с утратой) присущи всем видам утрат: психологическим, социальным, физическим, духовным и т. д. Очевидно, что в определенном случае удельная доля каждой из этих характеристик будет разная, и проявление этих характеристик тоже будет разным.

Если человек имеет склонность обвинять других, скорее всего, это проявится и в данном случае. Хотя способы обвинения также будут зависеть от особенностей личности и выражаться характерным для нее способом (от тихого раздражения до открытого злобного нападения). У одного человека произойдет идентификация с утратой, у других – нет.

И тем не менее сходства в переживании потери дают людям возможность понять друг друга и оказать психологическую помощь и поддержку:

– Вы никогда не сможете меня понять! Вы не теряли сына!

– Да, это так, но в моей жизни было достаточно других потерь. И это дает мне возможность хотя бы примерно понять ваше состояние.

Стадии течения горя

Горе – не застывавшая точка, а процесс. Цель «работы горя» состоит в том, чтобы пережить его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.

Динамика течения горя состоит из трех хорошо описанных в литературе стадий: шок – переживание – принятие. Однако указывается, что эти этапы не следуют строго один за другим и часто перекрывают друг друга.

1. Шок. Развивается сразу после утраты и длится от нескольких часов, дней до месяца, сосуществуя со следующим этапом – этапом переживания. На этой стадии человек не осознает потери (характерно состояние неверия, что это могло произойти), не в состоянии осмыслить случившееся, происходящее воспринимается как в тумане или во сне.

Психологической защитой служат вытеснение и отрицание. Их вовлечение является естественным и полезным, поскольку помогает человеку постепенно освоиться со случившимся.

Рисунок 7.1
Динамика течения горя

Наиболее подходящая метафора при описании шока – анестезия. Когда мы приходим к зубному врачу, нам делают укол, чтобы в этом месте мы ничего не чувствовали. Состояние шока можно сравнить с полной анестезией без выключения сознания, когда горюющий не чувствует свое тело. И если его спросить: как ты себя чувствуешь? Ответ будет: не знаю. Это состояние замороженности, обесчувствованности. Эмоции появятся потом, когда человек осознает свою потерю.

О том, что начинается следующая стадия, свидетельствуют чувства, просыпающиеся в человеке, и прежде всего это страдание. Когда осознание потери достигает ясности факта, наступает следующий этап – переживание.

2. Переживание является наиболее интенсивным этапом течения горя. Реакции человека на этом этапе включают все

перечисленные выше характеристики: физическое и психическое страдание, идентификация с утратой, враждебные реакции, чувство вины; очевидно, что модели поведения горюющего будут меняться.

Общеизвестно, что потеря кого-либо или чего-либо может явиться объединяющим фактором: она может стать тем стержнем, который сплотит даже людей, ранее не особенно связанных между собой. В этом случае люди открыто проявляют свои переживания, какими бы они ни были, и принимают друг друга такими, какие они есть. Семья или сообщество становятся качественно иной системой, прошедшей проверку на прочность отношений.

Однако горе может и разъединять. В этом случае люди не выдерживают накала переживаний, им сложно принять эмоциональные состояния окружающих и показать свои. Все это способствует отдалению друг от друга и распаду отношений.

Когда в семье повесился сын, это вызвало шок и сильнейшие переживания во всей семье.

Отец считает себя образцом для подражания, для него невозможно показать женщинам свою слабость и, следуя принципу: «мужчины не плачут», не показывает своих чувств. Кроме того, он испытывает сильнейший стыд, что это произошло с его сыном.

Мать, со своей стороны, не хочет расстраивать мужа, боится показать, что она не может быть поддержкой для него.

Дочь также скрывает свои чувства, потому что ей жалко родителей, и она очень не хочет огорчать их.

Каждый плачет в своей комнате и переживает поодиночке. Но когда встречаются все вместе – делают вид, что «все под контролем».

У каждого члена семьи своя версия. И как будто бы каждая из них имеет право на существование…

Но речь здесь, скорее, идет о страхе принять сам факт произошедшего, об отторжении собственных реакций; сложности дать себе разрешение на их выражение и быть с реакциями близких, какими бы они ни были.

Если мы говорим о психологических утратах, ритуальные действия[175], связанные с прощанием, на стадии переживания, могут играть здесь очень важную роль, поскольку они помогают человеку проживать горе вместе с другими людьми, пережить его и не замкнуться в себе.

Сам процесс прощания, несомненно, очень болезненный. Но

он необходим горюющему для структурирования происходящего и для поиска порядка даже в этом дезорганизованном состоянии.

Более того, когда у человека нет возможности участвовать в ритуале (например, он находится в другом городе) и разделить горечь утраты с другими людьми, он вынужден переживать свое состояние в одиночестве. Это будет усложнять последующую интеграцию утраты.

Переживание горя затормаживается и в случае, когда сам акт ритуала является символическим (ритуальное прощание с ушедшим, тела которого не нашли, например, утонувшим, погибшем при пожаре или пропавшем без вести и т. д.). У принимающих в нем участие может сложиться впечатление нереальности происходящего. В этом случае сознанию трудно отличить реальность от вымысла, поскольку «я не видел его своими глазами, значит, это может быть и иначе».

Один из самых известных трагических примеров в современной истории – затонувшая лодка Курск. Тяжелейшим испытанием стал сам процесс затопления, однако не меньшим – прощание близких с затонувшими моряками. Этот ритуал когда родственников привезли в район, где затонула лодка, для возложения венков на воду, был, несомненно, символическим. Но даже такой ритуал с отсутствием тел ушедших был необходим, чтобы помочь сознанию людей признать факт случившегося и начать процесс интеграции горя.

Тем не менее в случае, когда нет конкретного места (как на обычном кладбище), куда можно прийти и вынести из себя боль утраты, сознанию сложнее принять саму потерю[176].

Действительно, участие в ритуалах необходимо человеческому сознанию для структурирования процесса прощания, каким бы болезненным он ни был. Это важно и для того, чтобы быть включенным в социум, а не оставаться наедине со своими чувствами. Однако важно отметить, что чрезмерное обращение к ритуальности может затормозить прохождение стадий. Когда горюющий придает повышенное значение любым (религиозным или светским) ритуалам, когда у него нет времени и желания побыть наедине с собой, переосмыслить что-то в своей жизни – это останавливает его в интеграции утраты.

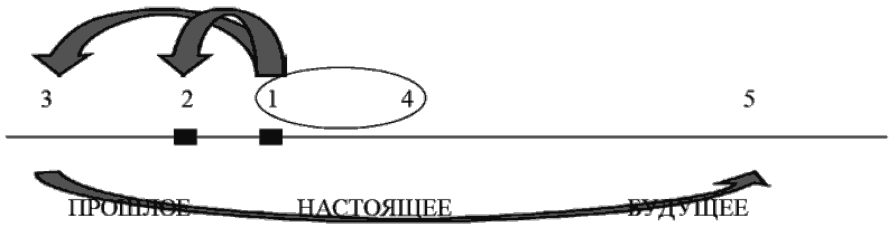
Очевидно, что стадия переживания горя, которая занимает обычно достаточное количество времени, неоднородна, как непохожи все реакции человека, проживающего его. Важность для работы в рамках психологического консультирования имеет понимание того, *как* человек переживает горе. Условно этот процесс мы изобразили на рисунке 7.2. Опишем динамику «работы горя».

ЭТАП 1 – фокус внимания горюющего находится в точке утраты

Итак, как обсуждалось ранее, одна из характеристик острого горя – поглощенность образом утраченного. Шок прошел, наступила стадия переживания.

Рисунок 7.2

Динамика переживания горя



1 и **4** – точки настоящего, разворачивающегося во времени

2 – точка утраты

3 – область прошлого

5 – область будущего

1–2 – Этап 1: фокус внимания горюющего находится в точке утраты

1–3 – Этап 2: смещение фокуса внимания горюющего в прошлое

3–5 – интеграция прошлого в настоящем

Мир горюющего раскололся: прошлого уже нет, будущего еще нет, и он находится в этой экзистенциальной пустоте, вакууме. Прошлые смыслы не работают, новые не найдены. Все это ведет к тому, что горюющий как бы останавливается во времени. Фокус его внимания находится в прошлом и на одной точке – точке самой потери (на рисунке – точка 2). Он десятки раз будет описывать одни и те же события и то, как произошла эта потеря.

Как себя чувствуют родственники и окружающие, когда человек рассказывает одно и то же? Несомненно, это бывает непросто. В рамках психологического консультирования, психолог будет заниматься активным слушанием, но родственники вынуждены делать это постоянно. Создается впечатление, что горюющий застрял в своих переживаниях, но это не так. В самом проговоре происходит работа горя. Капля за каплей боль и страдание выходят из горюющего и будут выходить столько, сколько это необходимо.

ЭТАП 2 – смещение фокуса внимания горюющего в прошлое

Очень хорошим признаком будет смещение внимания горюющего с точки утраты. Обычно это происходит через обращение к прошлому (на рисунке – область 3). Это может выражаться в просмотре старых фотографий, воспоминаниях, рассказах эпизодов из жизни ушедшего. В этих повествованиях по-прежнему может присутствовать страдание, но все чаще горюющий будет говорить об этом с меньшим надрывом и болью. Со временем страдание уступит место горечи и печальному спокойствию.

Эти разговоры о прошлом также могут повторяться часами, днями, неделями. И так же, как и в предыдущем случае, может создаваться впечатление, что человек застрял, но это опять не так. Горе работает: горюющий выносит из себя тяжелые эмоциональные переживания. Пока этого не произойдет, трудно перейти к следующему этапу – интеграции утраты.

3. Стадия принятия (интеграции), как говорилось выше, начинается еще на стадии переживания, когда горюющий все чаще задается вопросом о том, как жить дальше без того, что он потерял, – человека, работы, смысла или чего-то другого. Все реже этот вопрос осложняется сильными эмоциональными состояниями. По мере снижения актуальности боли и страдания становится все более возможным обратиться к своему настоящему и будущему.

И опять, наверное, самое основное – это поиск необходимых смыслов, которые являются ответом на вопрос: во что я сейчас верю, что ценю, зачем мне нужно возвращаться к жизни? Поиск смыслов и создание нового образа жизни – сложнейший процесс, поскольку он связан с перестройкой всей личности.

Еще раз обратим внимание на то, что серьезная утрата действительно делит жизнь на «до нее» и «после нее». Чаще всего человек уже не может жить как прежде. Потеря меняет его. Поэтому речь здесь нередко идет о смене моделей поведения, которые до потери были одними, затем – в процессе горевания изменились, а в процессе возвращения к настоящей жизни также будут претерпевать определенные трансформации.

Несомненно, сила и качество этих изменений очень индивидуальны. В некоторых случаях перемена будет практически незаметна; в некоторых – это может быть кардинальная трансформация смыслов, которая будет выражаться в модификации мыслей, чувств и поведения горюющего.

Отметим, что принятие – это вовсе не покорность, как

пессимистическая позиция, вынужденное повиновение из-за того, что ничего невозможно изменить.

Принятие – это переосмысление жизни как умения обрести мудрость в потере. Благодарность за то, что потерянное все же было в жизни. Речь идет о способности, как странно это ни прозвучит, изменить негативную оценку произошедшего («какой ужас, что я это потерял») на признательность за опыт («я такой счастливый, что это было в моей жизни»).

Осложненное горе

Линдеманн указывает, что реакции патологического горя представляют собой искажение нормального процесса прохождения его этапов.

Осложненное (патологическое) горе возникает, если описанное течение переживания замедляется, приостанавливается или появляются сложности с интеграцией утраты и приобретением нового опыта.

На какой стадии чаще всего происходит застревание? Реже всего это происходит на стадии шока. Но иногда проходит месяц, второй, а горюющий по-прежнему не осознает потери, не верит в то, что это произошло, не в состоянии осмыслить случившееся, продолжает находиться в эмоциональной замороженности, отсутствии чувств.

Торможение на стадии шока, вытеснение и отрицание потери может быть также связано с невозможностью «видеть своими глазами» прощание с близким. Как было сказано выше, чаще это происходит в случае символического ритуала прощания. У принимающих в нем участие может сложиться ощущение нереальности происходящего. Сознанию труднее отличить реальность от вымысла, поскольку «я не видел его своими глазами, значит, это может быть и иначе».

Как сказала одна женщина: «Его хоронили в закрытом гробу, и я думаю, что, возможно, это был не он. Я вообще не знаю, кого мы хоронили…». Год спустя она не может поверить, что его больше нет; эмоциональные реакции полностью отсутствуют.

Однако чаще всего торможение происходит на стадии переживания. Проходит полгода, год, два, три… а горюющий по-прежнему носит в себе те самые характеристики, которые адекватны для стадии переживания. За столь продолжительное количество времени они должны были интегрироваться, но почему-то этого не произошло… Горюющий может быть поглощен образом утраченного, злиться на себя или искать виноватого в потере, которая произошла уже достаточно давно.

Описанные ниже признаки осложненного горя имеют очень большое значение для осуществления успешного психологичного консультирования.

Представим себе, что на консультацию приходит клиент, которого психолог видит в первый раз. Он ничего не знает о его истории. Клиент вообще заявил совершенно далекую от утрат проблему: например, трудности во взаимодействии с сыном, необходимость карьерного роста и т. д. Но если при

исследовании проблемного пространства консультант слышит некие подробности – они часто бывают как мельком брошенные фразы, оговорки, детали, которым клиент не придает особого значения, но в которых проявляются признаки осложненного горя, – необходимо обратить на них более пристальное внимание. Возможно, они будут свидетельствовать о том, что какое-то время назад в жизни человека произошла потеря, которая не была качественно пережита. Он уже позабыл о ней, не всегда выстраивает причинно-следственные связи «прошлое – настоящее», не понимает, откуда в нем взялась та или иная черта.

Психологу же, если он услышит что-то из описанных ниже признаков, необходимо сделать их предметом обсуждения, а в качестве терапевтической гипотезы взять осложненное горе. И если она подтвердится, рассматривать заявленную проблему клиента с учетом непережитости его утраты.

Фиксация на самом событии потери. Несомненно, концентрация внимания на самом событии потери вне зависимости от знака (крайнее отрицание потери или повышенный интерес к ней) сразу же обращает на себя внимание, поскольку она напрямую связана с обсуждавшейся выше характеристикой «поглощенность образом утраченного».

Отрицание потери может обнаруживаться в семейных тайнах, когда утрата является табуированной темой. В этом случае осложненное горе с той или иной силой может проявляться у всех членов семьи.

– В нашей семье есть тема, которая никогда не обсуждается. 10 лет назад утонул мой брат. Мы никогда не говорим об этом, даже в памятные дни. Это правило было принято негласно, но действует с большим постоянством. Не могу сказать, что я согласна с этим, поскольку все равно ношу свои чувства с собой, но не думаю, что сейчас что-то можно изменить…

Создается впечатление, что, несмотря на позицию отрицания, тема потери витает в семье, оказывая влияние на мысли, чувства и поведение всех ее членов.

Фиксация на потере может выражаться и в чрезмерном внимании к ней.

– Несмотря на то, что уже пять лет, как папы нет, мы все время ощущаем его присутствие. За столом его место всегда не занято, на столе стоит тарелка. По праздникам ему наливается стопка водки с хлебом, как положено… Думаем, что это очень

хорошо, что мы помним его!

– Он ушел 3 года назад, но я по-прежнему ношу траур. В компании не хожу, не развлекаюсь. Предпочитаю одеваться в черное. Мы клялись друг другу в вечной любви, и я более чем уверена, что он на моем месте поступил бы точно так же…

Члены семьи могут даже гордиться своими поступками, считая, что в них проявляется единство семьи и верность ушедшему. Однако, как бы они ни объясняли свои поступки, чем бы ни оправдывали их – верностью, преданностью, долгом, былыми клятвами и т. д., – на самом деле речь идет о том, что, постоянно обращаясь к прошлому и старым смыслам, они не дают себе возможность жить в настоящем. Своими действиями родственники не отпускают от себя ушедшего. Бессознательно они специально создают условия, в которых им труднее интегрировать утрату.

Горюющий не может заставить себя посетить кладбище и принять участие в ритуалах или, наоборот, полностью поглощен этой деятельностью. Данный признак – это продолжение темы фиксации на потере.

– Я не хожу на его могилу. Зачем мне это? Я буду плакать, расстраиваться, ночи не спать. Я стараюсь не вспоминать и вообще не думать о нем. Сколько лет прошло, я ни разу не была на кладбище.

Очевидно, в этом случае нежелание посетить могилу – это вовсе не лень, но страх притронуться к подавляемым чувствам, которые не отболели и тщательно оберегаются от малейшего прикосновения к ним.

На обратном полюсе этого признака осложненного горя находится чрезмерное внимание к посещению могилы.

На Ковалевском кладбище рядом с могилами моих членов семьи есть могила мальчика, который умер, когда ему было 5 лет. Когда бы мы ни посещали своих близких, мы всегда наблюдаем одно и то же.

Могила неизменно в идеальном состоянии. На ней всегда лежат конфеты, печенье, живые или искусственные цветы. Создается впечатление постоянного присутствия его родственников.

В прошлом году мальчику исполнилось бы 30 лет…

Несомненно, это очень важно, чтобы могилы наших близких

были в порядке. Но если задаться вопросом: что заставляет людей уделять столь сильное внимание поездкам на кладбище и уходу за могилой?

С достаточной долей уверенности можно прочитать смыслы, выраженные в пространстве. Если человек тратит столько времени, сил и средств на поддержание могилы, значит, это для него по-прежнему важно. В качестве гипотезы можно предположить, что утрата кого-то из членов его семьи не интегрирована полностью.

Конечно, сколько бы времени ни прошло с момента утраты, мы никогда не забудем наших близких. Но столь сильная фиксация на утраченном не дает возможности жить в настоящем.

Идентификация с личностью ушедшего. Эту характеристику мы подробно рассмотрели выше. Здесь же отметим, что, если в процессе разговора психолог слышит о том, что клиент очень хочет «быть похожим на него» или, наоборот, «ни в коем случае не быть похожим на него», это повод выяснить мотивы таких намерений. И, как один из вариантов, взять осложненное горе как терапевтическую гипотезу.

Сюда же относятся страхи умереть от той же самой болезни или тем же самым образом, что и ушедший.

Идентификация с ушедшим через его вещи. При нормальном прохождении стадий горя со временем личные вещи ушедшего (одежда, книги и т. д.) начинают раздаваться или продаваться. Конечно, есть что-то, что остается родственниками как память. Но обычно ненужные вещи не хранят.

В случае осложненного горя, когда горюющему сложно отпустить от себя ушедшего, он может оставить себе не нужные с функциональной точки зрения вещи или превратить их в культ. Так, например, одежда ушедшего начинает носиться членами семьи. Это может быть и совершенно нормальной реакцией, если эти вещи подходят родственнику. А если нет? Например, свитер умершего дедушки носит его внучка, он ей велик и вообще старомоден, но она неизменно надевает его на работу, более того, носит только его. Или сын носит обувь отца, которая совершенно не подходит ему по размеру. И дело не в том, что у него нет своей удобной обуви, просто, надевая обувь отца, он пытается сохранить связь с ушедшим.

В некоторых семьях личные вещи не просто оставляются (военная форма, костюмы ушедшего регулярно вынимаются, чистятся и вешаются обратно), но часть квартиры превращается в

то, что называется дом-музей (или в дом – склад вещей, которые жалко выбросить).

– Это папин рабочий стол. Здесь ничего нельзя трогать. И все вещи на нем разложены так, как он любил.

Подобные действия близкие также нередко оправдывают своей верностью и преданностью ушедшему.

Смена образа жизни в сторону неадаптивных моделей поведения. Как мы помним, характеристикой острого горя на стадии переживания является утрата прежних естественных моделей поведения. Столь сильные волнения не могут не оказать влияние на весь образ жизни человека. В процессе интеграции потери, возвращаясь к своей жизни с уже новыми смыслами, человек меняется вновь. Вот только как? Это могут быть не очень заметные – внешние и внутренние – перемены. А могут – разительно отличающие горюющего от своего прежнего стиля жизни и привычек.

Напомним, что кризисы есть неизменный этап развития любой системы. Поэтому это нормально, когда горюющий, проживая свою потерю, переосмысливая жизнь, меняя или уточняя систему своих ценностей, изменяется внутренне. Он может стать более сильным, мудрым и глубоким. Однако в некоторых случаях смена образа жизни отклоняется в сторону неадаптивных моделей. И если психолог в процессе беседы слышит о присутствии у клиента периодов: «раньше – теперь» и сильных переменах в его образе жизни – это повод обратить внимание с точки зрения возможной травмы или потери.

– Я был раньше другим человеком. Душой компании. Ездили за город, пели песни под гитару. В доме постоянно было много людей. Друзья были хорошие и верные. Да только понял: все это суета мирская. Не это в жизни главное. Да и зачем все время смеяться… Можно как-то быть и построже… Я теперь все про смысл жизни думаю, мне и смеяться-то некогда…

Или:

– Раньше я была нелюдима, этакая серая мышка. Все книжки читала… Сейчас поняла: да всего не прочтешь! Однова живем!

Надо получать от жизни все. Да и все эти разговоры про то, что надо хранить себя для того единственного, – ханжество и лицемерие одно. Убеждена: чем больше опыта, тем лучше.

Столь интересная сама по себе философия жизни в обоих

случаях вызывает вопрос: что такого произошло, что появились новые смыслы?

К неадаптивным формам поведения также относят употребление алкоголя и седативных средств в больших количествах. На стадии переживания это мог быть один из способов справиться с болью утраты (также, несомненно, недостаточно адаптивный), который проследовал с клиентом в его новую жизнь. Несомненно, этот признак сам по себе далеко не всегда свидетельствует об осложненном горе. Тем не менее на него также стоит обратить внимание.

При разводах часто возникает фиксация на чувстве мести. Если психолог в разговоре слышит: «я ему этого никогда не прощу!», со 100 % уверенностью можно сказать, что это осложненное горе. Вина и обвинение других, до той или иной степени понятные для стадии переживания, по какой-то причине не интегрировались. А это значит, что принятия утраты события или человека (ушедшего из жизни или из отношений) не произошло.

– После развода прошло уже пять лет, а она пережевывает в голове мысли о том, как он ушел, что он сказал и что при этом сказала она. Она ведет нескончаемые внутренние диалоги и вынашивает планы мести. Пытается обсуждать эти планы с консультантом.

Как вы думаете, мстить нужно или нет?

Конечно, мгновенно хочется сказать, что мстить ни в коем случае нельзя, что надо простить и принять ситуацию такой, какая она есть, что это, в конце концов, не по-христиански. Несомненно, это будет очень правильно. Вот только если психолог прочувственно произнесет эти глубокие мысли, человеком в таком состоянии он вряд ли будет услышан… Можно предположить, что это будет разрыв контакта, что нежелательно, поскольку человек в таком состоянии может представлять угрозу и для себя, и для окружающих. С другой стороны, поддерживать такие идеи также невозможно…

Что же делать?

Месть как неинтегрированная утрата свидетельствует о том, что человек по-прежнему находится в состоянии кризиса. С той или иной степенью сужения когнитивной сферы, эмоциональной дезорганизованностью. В таком состоянии ему сложно гибко реагировать и делать адекватный выбор. Поэтому наилучшее решение состоит в том, чтобы помочь клиенту выразить свою

эмоцию в социально приемлемом ключе.

Есть такая поговорка: «Лучшая месть нашим врагам – это хорошо жить». Несомненно, у здравомыслящего человека сама формулировка вызывает много вопросов. Правда состоит в том, что врагов не существует вообще. Их создают люди сами. Известный афоризм гласит: «Никто тебе ни друг, никто тебе ни враг, но каждый человек тебе Учитель». Но человеку в кризисе согласиться с этим бывает очень непросто… Он сможет воспринять только то, что находится непосредственно рядом с его опытом. А опыт горюющего составляют сложные переживания, которые требуют выхода.

Одним из вариантов работы здесь может стать переключение канала, по которому сильная эмоция переходит из деструктивного (пусть мне будет плохо, но ему будет очень плохо тоже) в социально более конструктивное, хотя вовсе не зрелое русло (отомщу ему своей хорошей жизнью).

Фразу про новый вариант мести клиенты нередко берут как основу для создания новых смыслов. Если, наконец, человек смещает фокус внимания с объекта мести на себя – это хорошо. Только когда сильная эмоция будет выражена, человек накопит достаточное количество ресурса, внутренней силы, устойчивости, у него появится возможность «встать в позицию наблюдателя», т. е. позицию максимального цельного, объемного восприятия ситуации, лишенной оценочных суждений (хорошо – плохо; справедливо – несправедливо и т. д.), тогда, вполне возможно, он сможет спокойно обдумывать, осмысливать произошедшее с ним, задуматься о том, зачем произошла эта потеря. В чем смысл этого события? Но в потоке сильных эмоций это делать бесполезно.

Опоздания как трудность управления временем. Многие люди думают, что проблема опоздания ничего не значит; что это настолько безобидная и мелкая тема, что о ней можно говорить мимолетом. На практике же мы понимаем, что корни у этого явления могут уходить в глобальные категории.

Сразу оговоримся, что опоздание опозданию рознь. Мы не говорим о случаях, когда человек опаздывает, но при этом может управлять своим временем:

– На работу я никогда не опаздываю. У нас же вход по пластиковым картам! Опоздаешь – премии лишат. К мужу на свидание я обычно не более чем на 10 минут опаздываю. Больше не надо, а то он настроение может испортить. К подруге Клаве я примерно на 20 минут опаздываю, ее обычно еще минут 10 ждать приходится. К друзьям на праздник я обычно часа на два опоздаю,

приду первая, помогу на стол накрыть, а тут и все подтянутся…

Если человек может просчитать свои действия, соотнести свое опоздание с последующими поступками других людей и при этом не ошибиться – это не признак осложненного горя. Хотя очень интересное явление само по себе.

Причины опозданий могут лежать и в привычках, устойчивых паттернах поведения, о которых люди часто не задумываются: все в моей семье опаздывают, и я тоже. Или: люди вокруг меня пунктуальные, но очень добрые: они всегда прощают мне мои опоздания, зачем же изменяться?..

Мы будем здесь говорить об опоздании как признаке осложненного горя, связанном с трудностью управления временем.

Есть люди, которые прекрасно понимают, что последствия их опоздания могут быть самыми нехорошими; они подведут окружающих, поставят себя в неловкое положение, будут испытывать чувство вины; на них могут наложить штрафы и т. д. Но что бы они ни делали, изменить этот устойчивый паттерн поведения не представляется возможным. Проблема состоит в том, что людям бывает настолько сложно контролировать свое время, что они просто не могут не опаздывать. Трудность в управлении временем может быть объяснена тем, что человек находится в состоянии внутреннего расщепления.

Вспомним схему проживания стадий горя (рис. 7.2). На стадии шока (на рис. 7.3 это точка 1, в которой начинается расщепление) у горюющего пропадает ощущение времени. Он теряет чувствительность ко всему, в том числе и ко времени. Ему сложно понять, где настоящее, где прошлое, где будущее. Все происходящее воспринимается как в тумане, как нереальное.

На стадии переживания расщепление усиливается: человек своим физическим телом находится в настоящем (точка 4 на рис. 7.3), а психологически он находится в событии утраты (точка 2).

С точки зрения нормы события прошлого ассоциируются с «там и тогда», а настоящего – со «здесь и теперь». Но по уровню значимости можно сказать, что именно в прошлом находится «здесь и теперь» клиента, настоящее же воспринимается как нереальное и дистанцированное.

Далее, в процессе работы горя человек психологически смещается в прошлое (точка 3), а поскольку время идет, настоящее смещается по линии времени все дальше и физическим телом горюющий переходит уже в точку 5. Расщепление усиливается. Происходит смещение реального и

воспринимаемого прошлого, настоящего и будущего. Впрочем, для проживания стадии переживания это нормально.

На стадии принятия при естественном разворачивании событий «там и тогда» и «здесь и теперь» встречаются в одной точке (на рис. 7.3 – точка 6). Это соединение дает человеку внутренний баланс и гармонию.

Рисунок 7.3

Расщепление во времени при переживании горя

1 и 4, 5 и 6 – точки настоящего, разворачивающегося во времени;

2 – точка утраты;

3 – область прошлого.

В случае осложненного горя, когда горюющий испытывает трудности с интеграцией, он продолжает жить в расщепленном состоянии, недостаточно осознавая пространство и время «там и тогда» и «здесь и теперь». Это не может не оказывать влияние на весь его образ жизни, в том числе и на восприятие времени. Следствием этого являются опоздания. Поэтому причины опозданий (в качестве терапевтической гипотезы) можно искать в некоем событии прошлого, которое разделило внутренний мир клиента, после чего целостность он так и не приобрел.

Признаком осложненного горя может быть и ощущение безнадежности, бессмысленности существования, о котором говорит клиент, неспособности радоваться, выполнять ежедневную работу или устанавливать отношения с людьми.

Подобные признаки витальной депрессии могут быть связаны с потерей. Очевидно, что логичным со стороны консультанта всегда является прояснение причин описываемых состояний.

Консультирование клиентов в состоянии утраты

Особенности консультирования клиентов, переживших утрату, – тема, подробно описанная во многих источниках[177]. В них говорится о значении активного слушания, неторопливости, предоставлении горюющему пространства для вынесения своей боли, важности терапевтического присутствия. Широко известными являются концепция Дж. В. Вордена о консультировании горюющих клиентов и принципы работы горя по Г. Уайтеду и т. д. Изучение этой литературы может стать самостоятельной работой слушателей.

В известной песне А. Розенбаума поется: «Время лечит, знаешь, детка, время лечит. Время, детка, самый главный терапевт». Несомненно, время имеет свойство иногда отдалять события, делать их менее болезненными. Однако мы не можем сказать, что это происходит всегда. Доказательство тому – вышеупомянутое смещение времени, когда, наоборот, события настоящего переживаются как менее актуальные, а прошлые как будто бы происходящие «здесь и теперь». Все это обосновывает необходимость специальных мероприятий, направленных на интеграцию утраты, осуществляемых либо самостоятельно, без профессиональной помощи; либо с участием психолога. Рассмотрим это более подробно.

Самостоятельный выход из острого горя

Несомненно, каждый человек по-разному справляется с трудными ситуациями вообще и с потерей в частности. Это напрямую будет зависеть от личности человека, ценностей, тех ресурсов, которые присутствуют в его жизни. Кто или что может помочь?

Потенциальная помощь может происходить из *социального окружения* – членов семьи, родственников, близких. Иногда поддержка может быть получена и от более широкого социального круга – сообщества, в котором проживает человек, жителей города, страны или даже мира.

Однако, в одном случае близкие могут оказать реальную помощь; в другом – формально имея семью, человек не только не получит от нее содействия и эмоционального участия, но в некоторых ситуациях это влияние может иметь самые негативные последствия.

Ритуалы и обряды. У разных народов, в разных религиях на протяжении многих тысячелетий вырабатывались ритуалы прощания, в которых осуществлялась помощь горюющему пережить утрату.

В работе «Бегство от свободы» Эриха Фромма, обсуждаемой выше, говорилось о влиянии сообщества на жизнь человека. Специальные обряды, правила поведения и обязанности, принятые в обществе и культуре, помогали человеку пережить любую кризисную ситуацию, завершить прежние жизненные этапы, войти в новую жизнь и обрести новые смыслы.

В современном мире также есть свои традиции. Например, это может быть (в зависимости от религиозной принадлежности горюющих) посещение кладбищ, церковное поминовение (в православии – 9 дней, 40 дней, год), поминальная трапеза у могил и дома.

Собственные внутренние ресурсы – это тот потенциал, который может помочь справиться с потерей. Очевидно, что у каждого человека есть свой набор способов совладания с трудной ситуацией утраты. Кому-то может помочь проявляющийся в любой ситуации оптимистический взгляд на мир; кому-то – уверенность в себе; кто-то не стесняется выносить свои эмоции вовне, показаться странным и слабым и таким образом освобождается от гнетущих переживаний.

Наверное, основным внутренним ресурсом может быть система ценностей и верований человека. Люди, находящиеся на пути формирования более зрелого, целостного взгляда,

воспринимают все события, в том числе и потерю, как неизменную часть бытия. Это не значит, что они не переживают или им не бывает больно. Просто у них больше сил для более глубокого осмысления своей потери.

Самостоятельный выход может быть качественным, когда горюющему удается принять утрату и выйти на качественно новый уровень своей жизни.

Кому-то это сделать сложнее, и человек обращается за поддержкой к тем, кто исходя из системы его ценностей может помочь. Иногда это родственники, которых он считает более сильными и способными оказать содействие, иногда – служители культа или психологи.

Помощь психолога в интеграции утраты: логотерапевтический подход

Помощь специалиста бывает действительно необходима, когда клиенту трудно пережить горе самостоятельно. Причем здесь мы говорим не только об остром состоянии, но и о работе с осложненным горем.

Если говорить про техническую сторону вопроса, базой здесь являются техники активного слушания; хотя применяются также и специальные техники, хорошо зарекомендовавшие себя в работе с потерями: техники гештальт-терапии, символ-драмы, арттерапии и т. д. Очевидно, любая техника всегда имеет свой контекст и должна быть адекватно применена к данному конкретному клиенту «в нужное время в нужном месте». Действия консультанта для различных клиентов будут очень индивидуальными. Здесь невозможно давать конкретные советы.

Дополним уже существующие классические технологии работы с утратами (ссылки на источники представлены выше) идеями, представленными в логотерапевтическом подходе.

Как обсуждалось ранее, приобретения и потери составляют неотъемлемую часть жизни человека. На уровне логического осмысления люди обычно соглашаются с этим простым тезисом. Почему же у них возникают трудности в случаях, когда они говорят о конкретной своей потере?..

Наверное, самой важной проблемой является то, что при тяжелых утратах привычный и относительно стабильный мир человека рушится. Иллюзии в безопасности и контроле терпят полный крах. Вместе с потерянным человек нередко теряет свой стержень, опору, надежды и мечты. Не желая оставаться в этом нестабильном подвешенном состоянии, он зачастую хочет вернуть утраченное, а вместе с ним и свое былое состояние относительного спокойствия и комфорта. Вызывает страх неизвестность будущего, которое по субъективному мнению человека совершенно точно «не такое хорошее». Часто страшит и одиночество, особенно когда человек привык к постоянному социальному взаимодействию.

Даже если поверить в то, что все события в мире имеют смысл, крайне трудно поверить, что данная конкретная потеря также имела какой-то смысл. Человеку легче считать, что это была «досадная ошибка Судьбы». Нередко это вызывает желание упорствовать, тормозить процесс, не отпускать утраченное, противодействовать естественному течению событий, однако это

только продолжает подвешенность и затрудняет вхождение в новую жизнь.

Все это, с нашей точки зрения, представляет проблему потерь как глубокую психолого-философскую проблему. Обращаться к ней на локальном уровне можно, но это не будет иметь хорошего результата.

Помните, в первой главе мы говорили о возможных целях работы, отличающихся по глубине обращения к внутреннему миру клиента: «уйти от», «прийти к» и «выйти за». Очевидно, что для качественной проработки потерь необходимо выйти за рамки самой потери, встать в позицию наблюдателя и осмыслить весь свой жизненный путь.

Поэтому суть работы психолога состоит как раз в том, чтобы помочь клиенту освободиться от старого и впустить в себя новое.

Одной из первых задач является **помощь клиенту в отреагировании болезненных переживаний**. Это может быть актуально как для острой стадии, так и для осложненного горя.

Мы уже обсуждали, что когда горюющего разрывают эмоции, говорить ему о прощении и принятии бессмысленно. Какими бы правильными и мудрыми ни были эти слова – он не услышит.

Проблемные для клиента чувства – боль, вина, злость, ревность, страх – необходимо помочь выразить социально приемлемым способом (наиболее часто используются техники гештальт-терапии, написание письма ушедшему, ведение дневника, прорисовка своих эмоциональных состояний и многие другие). После (или в процессе) снижения актуальности эмоций психолог может предложить клиенту встать в позицию наблюдателя.

Выход в позицию наблюдателя (о которой мы подробно говорили в главе, посвященной кризисам) – это возможность обратиться к произошедшему без оценок, без накала чувств и страстей. Рассмотреть место утраты в жизни в целом горюющий может выйдя за рамки своей привычной удобной, но вместе с тем, возможно, ригидной позиции. Помощь консультанта может состоять в поддержке клиента в смене ракурса взгляда на свою жизнь.

Поиск ресурсов и смыслов – и в этом случае является важной частью работы. Клиент вместе с консультантом ищут, в каких областях находится тот потенциал, который может помочь горюющему стать более сильным, а его жизнь – осмысленной.

Работа с потерями всегда подразумевает **обращение к философии клиента**, анализ его взгляда на жизнь.

Далеко не все люди привыкли задумываться об этом, однако пре бывание в кризисе – очень хорошее время, чтобы начать делать это. Один из способов простого обращения к сложным вопросам – метафора Человека, идущего по Пути своей Жизни.

*Человек идет к своей **Цели** (эх, хорошо бы ее, конечно, знать), обладая **Способностями** (причем не завышенным и не заниженным представлением, но адекватным мнением о своих способностях), имея **Ценности** (как некие значимые вещи, на которые он ориентируется), его жизнь наполнена **Смыслами** (обязательно должна быть наполнена, потому что, если смыслов нет, далеко ты не дойдешь), у него всегда есть возможность обратиться к своим **Ресурсам** (важно не просто их иметь, но и знать, потому что, если ты не знаешь, чем обладаешь, как ты можешь к ним обращаться?).*

Очевидно, что по законам жанра любой Путник встречает что-то или кого-то на своем Пути. Возможно, даже какое-то время идет с кем-то по жизни вместе (даже имеет определенные обязательства совместного движения). Кажется, что в этом есть стабильность, и, возможно, на какое-то время это так. Но важно осознавать то, что эта стабильность происходит в движении, поскольку попутчики идут.

Но приходит время, и Пути расходятся.

Нежелание расставаться может объясняться привычкой и страхами неведомого будущего, и это в какой-то степени понятно. Но если придерживаться метафоры Пути и того, что каждый идет по жизни самостоятельно (хотя и при участии других людей), очевидно, что это естественная часть процесса.

Часто движимые опасениями, не веря в собственные силы, люди перемещают фокус внимания на социальные отношения, цепляются за них и изобретают способы, чтобы «быть как все», сильно не отличаться от других. Формально это дает возможность не быть в социальном одиночестве. Однако сколько из них, имеющих крепкие формальные социальные связи и отношения, внутренне чувствуют себя абсолютно одинокими и не понятыми…

Подмена своих целей и ценностей (или незнание, нежелание их искать) может заставить человека свернуть со своего Пути и идти по чужому. Жить чужими смыслами, подстраиваться под других, быть не свободным. Конечно, все это ловушки, отдаляющие человека от самого себя.

Желание искусственно удерживать попутчика на своем Пути

не может быть объяснено любовью. Потому что истинная любовь как раз и состоит в том, чтобы принять, что у каждого есть свой Путь, уникальный и неповторимый. Каждый движется к ***своей Цели,*** *имея* ***свои Смыслы****. Просто пути пересеклись, и люди на какое-то время оказались вместе…*

Разумным, наверное, является вопрос: зачем они встретились? В чем смысл этого движения вместе? Чему они должны были научить друг друга?

Наступает время прощаться. Естественно, может возникнуть некоторая печаль. И, конечно же, благодарность за проделанный совместно Путь… Каждого далее ждет свое неповторимое Будущее.

Как мы видим, что частично этот ракурс взгляда имеет вид обыкновенного консультирования, но частично представляет собой философский разговор. Несомненно, он может произойти только в том случае, когда снята острота болезненных эмоций и клиент готов к более глубокому взгляду на свою ситуацию.

Такое восприятие жизни дает возможность обратиться к тому, что называется «жизненный путь личности», и глобальным категориям: цель жизни, смыслы, ценности и т. д. Эта работа может помочь клиенту расстаться со старым и впустить в себя новое. Очевидно, что успех напрямую зависит от мотивации клиента, с одной стороны, и от профессиональной работы консультанта – с другой. Существенное значение имеет психолого-философская позиция самого консультанта, его мировоззрение.

Таким образом, для успешной работы с клиентом, находящимся в состоянии утраты, консультанту необходимо знание о видах утрат, стадиях течения процесса горя, особенностях его протекания у лиц разного возраста, признаках осложненного горя. Для интеграции утраты в психологическом консультировании осуществляется помощь горюющему в отреагировании болезненных переживаний, поиске ресурсов, рассмотрении актуальной ситуации с позиции наблюдателя, осознание смыслов, заложенных в ней.

Суть работы психолога состоит в том, чтобы помочь клиенту освободиться от старого и впустить в себя новое.

Глава 8
Насилие

Вырвавшись, Чудовище
благодарю за опыт.
Не слышит.
Застряло в собственном болоте.

Тема насилия, несмотря на ее кажущуюся определенность, на самом деле очень не однозначна и отнюдь не очевидна. Частично мы уже касались ее в главе про манипуляции, когда описывали роли насильника (преследователя) и жертвы, однако здесь сделаем ее центральной темой рассмотрения.

Вначале давайте ответим на вопрос: что вообще есть насилие?

Насилие, по определению Всемирной организации здравоохранения, – преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

В Большом юридическом словаре под насилием понимается физическое или психическое воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией РФ право граждан на личную неприкосновенность[178].

Еще в одном определении говорится, что **насилие** – это воздействие без добровольного согласия в отношении индивидуума или группы (Википедия). Степень насилия измеряется тяжестью причиненного жертве ущерба. В этом случае критерий – это добровольное согласие.

Существует довольно много определений, раскрывающих разные контексты данного явления. Однако, несмотря на обилие дефиниций, в литературе указывается на содержащиеся в них проблемы. Это относится также и к формулировкам насилия в уголовном законе России[179]. Так, например, Л.В. Сердюк (там же) считает, что психическое насилие законодательством даже не называется насилием: угроза рассматривается лишь как информация о возможности применения физического насилия. В то же время психическая травма может быть нанесена человеку не только угрозой, но и целым рядом других деяний

информационного характера, например оскорблением, клеветой путем причинения вреда чести и достоинству потерпевшего, что, несомненно, отражается на его психическом состоянии.

С нашей точки зрения трудность определения связана со сложностью самого феномена насилия, субъективностью его восприятия, культуральными различиями, адаптационной природой агрессии, лежащей в его основе, поскольку одна и та же ситуация может быть проинтерпретирована разными людьми различным образом.

Во-первых, в понимании того, что есть насилие, большое значение имеют культуральные различия

Несмотря на процессы глобализации, различия между народами остаются достаточно ощутимыми. Тот факт, что люди все чаще меняют место жительства и переезжают, еще более усиливает проблемы проживающих совместно представителей разных культур.

Наиболее яркий пример: положение мусульманской женщины в современном мире диктуется законами Шариата[180], которые предписывают их определенное поведение (затворничество женщин, особенно замужних; необходимость закрывать лицо на людях и т. д.). Несмотря на то, что в некоторых случаях к женщинам применяются принуждение и силовые методы давления[181], самими женщинами подобный образ жизни нередко воспринимается как норма (ведь это то, к чему они привыкли с детства). Однако это может быть рассмотрено представителями других культур как положение жертвы, над которой совершается насилие.

Продолжая тему положения женщины, отметим, что в России на протяжении долгого времени оно определялось устоями домостроя[182]. Несомненно, в современном мире многое изменилось, однако в семьях роли по-прежнему распределены в соответствии с традициями. Гендерные нормы[183] предписывают женщинам быть заботливыми, эмоциональными, чувствительными к интересам и проблемам других людей. Мускулинная гендерная роль требует от мужчин активности доминирования, амбициозности; за ними закреплена лидирующая роль в семье.

Мужественный мужчина – он какой? Нередко выход за рамки социального поведения может формально определяться как насилие, но практически соответствовать традициям, принятым в культуре.

В силу разницы гендерных стереотипов такое распределение ролей представителями западной (тем более американской) культуры может читаться по-своему[184]: например, как жертвенная позиция восточной женщины и ограничение в ее правах[185].

Вышесказанное продемонстрируем на примере взаимоотношения между представительницами различных культур.

В международном психологическом семинаре принимали участие представители Востока, Запада и русские. В один из дней юноши и девушки были разделены на группы. В женской группе американскими участницами обсуждалась тема феминизма, насилие над женщинами, борьбы за их права. Восток молчал, иногда переспрашивая и искренне не понимая, о чем идет речь. Встреча завершилась неожиданным предложением организаторов (западных представительниц) станцевать для наших мужчин.

Вдруг Айна – девушка из Кореи – сильно изменилась в лице и прошептала, что танцевать она не будет. Ведущие тем не менее были настойчивы, безапелляционны и глухи к робким попыткам отказаться: в общем танце участвовать должны все. Чем активнее становилось предложение организаторов, тем сильнее была реакция Айны. Внятно она ничего объяснить не могла, только твердила: я не буду танцевать.

В мои планы (я тоже была участницей этой группы) танец тоже не входил: просто само действо казалось мне не очень умным. И я предложила ей уйти, но она отказалась. Только проявив внимательность и неторопливость, я, наконец, поняла парадокс, в который она попала. Это были две устойчивые культуральные установки, трудно понимаемые западным человеком. Айна не может танцевать, поскольку перед незнакомыми мужчинами танцуют женщины вполне определенного сорта, а она не из их числа. Не танцевать она не может также, поскольку предложение сделано не просто старшим, но человеком, претендующим на роль Учителя.

Описываемая ситуация была примером самого настоящего насилия. Восточные женщины *не могли понять,* когда говорилось о насилии во взаимоотношениях с мужчинами, но *испытали его на себе* в казалось бы безобидном для западных женщин предложении.

Несомненно, культуральные различия – намного более широкая тема, чем затронутые нами гендерные роли. Разные этнопсихологические особенности связаны с разной степенью

агрессивности, принятой в культуре и считающейся нормой, – кража невест, кровная месть и т. д. Кроме того, отношение к природе для них будет иметь разное значение.

Организаторами этого же международного психологического семинара было решено провести День Защиты Природы. В комнатах для занятий были повешены плакаты, призывающие защищать животных и растения. Некоторые рассказывали о разрушающей деятельности человека; некоторые – повествовали о сберегающем поведении. Все эти настенные газеты, коллажи, плакаты умелой профессиональной рукой были украшены декорациями из природного материала. На столах красовались вазочки со свежесрезанными цветами. Представители западной стороны всячески восхищались проделанной работой.

Когда Патриция – представительница народа саами – вошла в комнату, она не смогла сдержать слез. Единственным ее вопросом было: зачем?! Плача, она подошла к срезанным цветам и стала просить у них прощения… Она не играла роль и не призывала ни к чему. Просто смысл Защиты Природы для нее был совершенно иным…

Эта история о том, что одно и то же событие представителями разных культур может восприниматься неодинаково: и как забота, и как насилие… Являются ли насилием, например, настойчивые требования родителей выучить математику или просто ходить в школу при крайнем нежелании ребенка? Или более радикальный пример: представление родителей, принадлежащих к разным культурам, о том, что такое воспитание и каковы обязанности детей?

В книге «Боевой клич тигрицы матери»[186] описан опыт воспитания своих детей китайской женщиной, вышедшей замуж за американца. Переехав в Америку, она столкнулась с абсолютно другой системой воспитания, отличной от той, которой придерживаются в Китае.

Основная идея воспитания китайского ребенка состоит в том, что он должен быть всегда первым. Если он не первый (а, например, второй) – он проиграл, и это унижение всей семьи. Для того чтобы не быть вторым, надо постоянно трудиться.

Китайский ребенок не имеет права играть. Также он не имеет права жаловаться на то, что ему не разрешают играть. Его обязанность – учиться и помогать старшим, беспрекословно подчиняясь им.

С вашей точки зрения, является ли это насилием или нет?

В противовес скажем, что в школах Швеции детям вообще не задают домашних заданий, считая это неоправданным напряжением. Дети очень хорошо знают свои права. Нередко в Европейских странах, когда родители пытаются настоять на чем-то, ребенок может четко выразить свою позицию: ты нарушаешь мои права, я обращусь в полицию.

За систематическое неубирание своей комнаты и грубость английский мальчик 6 лет был наказан: он остался дома, а не пошел играть с друзьями… Тем не менее ребенок не растерялся: позвонил в полицию и сказал, что нарушаются его права. Мать была вызвана комиссией по делам несовершеннолетних для дачи объяснений.

Как вы думаете, было ли это насилие над матерью?

Нельзя не сказать и о религиозном аспекте культуральных различий. Непротивление злу насилием – принцип поведения и учение, основанные на истолковании насилия как безусловного зла. Эта идея (что, будучи злом, насилие может породить только зло) свойственна многим религиям и религиозно-философским системам (джайнизму, буддизму, христианству, исламу и др.).

Деятельность таких гуманистов, как Л. Толстой, М. Ганди и др., была направлена на протест против социального гнета и жестокости, осуществлявших на практике «гражданское неповиновение», «ненасильственное сопротивление» властям. Отметим, однако, что, несмотря на то, что формально все религии в той или иной степени поддерживают идею ненасилия, практически они выражаются очень по-разному.

Как мы знаем, предметом этнопсихологии[187] являются особенности поведения, эмоциональных реакций, психики, характера, а также национальное самосознание и этнические стереотипы. Очевидно, что у различных народов существуют свои стандарты и нормы уровня агрессивности, не тождественные другим. Поэтому и представление о том, что есть насилие, будет различным.

Во-вторых, понимание того, что есть насилие, отличается и у представителей одного социума

Каждое государство стремится реализовать идеи справедливости как идеала общественного устройства так, как оно их понимает[188]. Однако любое государство – есть система,

основанная на применении силы или угрозы ее применения, для поддержания социального порядка[189].

Очевидно, что правила жизни в социуме, закрепленные в кодексах и законах, одни для всех. Однако так же, как различаются потребности и восприятие, люди будут по-разному отвечать на вопрос о том, что есть социальная, экономическая, политическая и т. д. справедливость «именно в моем случае» и по-разному вести себя. Поэтому и представления о насилии у различных социальных групп[190] будут разными.

Например, пенитенциарная система[191]. С точки зрения социума, правонарушители, преступив закон, в той или иной степени совершили насилие над устоями самого сообщества и его членами. Хотя самим правонарушителям может показаться, что насилие совершается над ними.

Во многих песнях в стиле русского шансона поется о несправедливости происходящего, злой судьбе, тяжелой доле, находящихся в исправительных учреждениях. За искренним исполнением лирических песен нередко стоит позиция: субъективный взгляд определенного социального слоя на то, что есть насилие.

Или положение мигрантов. Правила пребывания в стране, устройство на работу, продолжительное оформление документов, невысокая заработная плата, качество условий труда и т. д. самими мигрантами могут трактоваться как насилие. И тем не менее политика контроля и регуляции (к сожалению, не всегда достаточно логичная и последовательная) направлена на защиту интересов государства.

Таким образом, понимание того, что есть насилие, у представителей одного социума отличается. Правила поведения в обществе, призванные охранять покой его граждан, некоторыми социальными группами могут толковаться как чрезмерно жесткие и интерпретироваться как социальное насилие[192].

В-третьих, восприятие того, что есть насилие, исключительно индивидуально из-за разных биологических, социальных, индивидуальных, ценностных и т. д. характеристик людей

Каждый человек действительно характеризуется индивидуальным уровнем агрессивности[193], конфликтности, враждебности, что связано с различной возможной степенью насилия. Агрессивность, в свою очередь, является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности

человека[194]. А способы адаптивности всегда очень разные…

Обобщим вышесказанное и скажем, что насилие может быть рассмотрено с точки зрения двух ракурсов.

Первый ракурс – субъективный

Насилие в этом случае есть **субъективно воспринимаемое переживание физического или психологического давления и трудность в оказании сопротивления этому давлению**. Восприятие того, что есть насилие, будет зависеть от большого количества факторов: особенностей культуры, религиозных взглядов, привычного образа жизни, идей справедливости, внутренних установок, уровня агрессивности и т. д. каждого конкретного человека.

Большое значение здесь будет иметь *степень осознанности происходящего*. Поскольку именно в случае осознания человек сможет идентифицировать происходящее как насилие.

– Если я называю происходящее со мной насилием – это насилие. Если нет, значит, в моей картине мира это что-то другое.

Подчеркнем: субъективность является столь важным критерием, что оценка происходящего может быть поставлена вне зависимости от того, имеет ли место реальная ситуация насилия или нет.

При рассмотрении насилия как субъективного переживания критерий находится в самом человеке и определяет его дальнейшую позицию и выбор.

Предложенная ниже таблица описывает различные варианты восприятия насилия в зависимости от присутствия ситуации насилия и степени осознанности происходящего.

Таблица 8.1

Восприятие ситуации насилия как субъективное переживание

	Присутствие насильника — человека или сообщества, который применяет методы физического и психологического давления	Отсутствие насильника
Осознанное пребывание в ситуации насилия	Идентификация ситуации как насилия (нежелание пребывания в ситуации, но трудность выйти из нее). Осознанная сделка	Жертва обстоятельств
Неосознанное пребывание в ситуации насилия	Трудность с определением происходящего в силу следования правилам, принятым в культуре; представлением о норме, исходя из собственного опыта; вследствие действия механизмов психологических защит. Неосознанная провокация	—

– Присутствие насильника, действия которого осознаются (например, физическое насилие, не заметить которое очень сложно). Отметим, что позиция жертвы в этом случае может быть разной. Иногда понимание условий, в которых она находится, связано с отсутствием выбора (как в случае детского насилия) и терпением происходящего.

– Да, мне больно и обидно. Со мной обращаются несправедливо… Конечно, я вижу все, что происходит со мной, но сделать пока ничего не могу…

Однако пребывание в состоянии насилия может быть для жертвы и *осознанной сделкой*: Позиция намеренного получения каких-либо выгод за терпение, удовлетворение своих потребностей. Этот выбор дает ощущение контроля над происходящим, управления ситуацией, даже несмотря на невозможность самостоятельного принятия решений.

– Я прекрасно осознаю все, что происходит в нашей семье. Но уже давно приняла решение: делаю, как хочет он, терплю и не перечу. Да, я страдаю. И это бывает непросто. Но за это я получаю что-то очень важное для меня: его любовь, внимание или просто одобрение. На самом деле, самое главное – что он со мной.

Очевидно, что осознанность является важнейшим фактором и первым шагом к тому, чтобы поменять свое поведение. Несомненно, это произойдет только в случае желания изменить ситуацию.

– Угрозы, давление и манипуляция, *не осознаваемые* человеком и *не определяемые им как насилие.*

Нередко, сталкиваясь с ситуацией насилия, жертва не идентифицирует происходящее как насилие: это «просто» обидные слова; «просто» у него трудный характер; «просто» она поставила такое жесткое условие…

Трудность четко определить происходящее может быть связана с представлениями о норме в данной культуре, а также механизмами психологических защит: рационализацией, вытеснением, подавлением и т. д. и часто неготовностью увидеть реальное положение дел.

– Ну и что, что я ему во всем подчиняюсь? Не вижу в этом ничего плохого! Он же мужчина, поэтому понятно, почему он так себя ведет. Зато у меня замечательная семья.

– Почему я все это терплю? Ведь она моя любимая жена и мать моих детей! Ну и что, что иногда покричит и руку приложит? Сами виноваты, почему не слушаются. Она и так на работе устает. Я лучше промолчу и не буду волновать ее еще больше.

– У меня такая хорошая работа, что это просто глупо обращать внимание на такие мелочи!

Важно подчеркнуть, что осознанность не всегда связана с силой насилия. Иногда даже в случае физического насилия, побоев, унижения и оскорбления человек, испытывая мощное внутреннее сопротивление, не называет это насилием, отказываясь признавать, что с ним происходит что-то неправильное.

– Что поделаешь, все так живут… И мать моя, бедняжка, так же мучилась… Видно, уж судьба наша женская такая…

Кроме того, здесь нельзя не сказать и о *неосознанной провокации насилия.* Как мы говорили в главе о манипуляциях, каждая роль характеризуется устойчивыми потребностями и паттернами поведения. Психология жертвы такова, что такой человек будет искать себе партнера, который обладал бы жесткими, доминантными характеристиками, был властным и сильным, брал на себя всю полноту ответственности отношений. Найти партнера именно с такими чертами жизненно необходимо, потому что только при удовлетворении потребностей в сильном близком жертва будет чувствовать себя самой собой. Очевидно, что за это она (неосознанно!) будет готова терпеть связанные с

этим неудобства: грубость, контроль, подчинение – со стороны партнера.

Чаще всего неосознанно жертва будет воспринимать происходящее с ней не как насилие, но единственный, пусть и не такой совершенный, способ выживания. Следствием станет сохранение баланса отношений и ненамеренное провоцирование партнера на пребывание в «сильной» позиции разными способами.

– Идентификация ситуации как насилия при отсутствии насильника.

Необходимо отметить, что человек может ощущать себя жертвой и в случае, когда реального насильника рядом нет и объективной ситуации насилия также не существует. Ощущение себя «жертвой обстоятельств», когда «более сильные» окружающие оказывают на него психическое воздействие, применяют силовые методы или психологическое давление, вынуждают сделать что-то.

Так, например, уволенный с работы может искренне верить в то, что с ним обошлись незаконно, и расценивать действия социума как насилие. Он может придерживаться позиции, что «жизнь несправедливо обошлась» с ним, обвинять в своей несостоятельности семью, государство и правительство, Бога и т. д.

Иногда может наблюдаться романтизация (как рационализация) своей позиции: жертва «во имя» чего-то (например, во имя будущего детей).

Несомненно, в некоторых случаях переживания человека имеют некоторое отношение к реальности. Но мы здесь хотим подчеркнуть, что нередко создаваемый в воображении мифологический мир замещает реальность, а собственное видение ситуации получает статус единственной и неоспоримой правды. Делая ответственным за свои неуспехи окружающий мир и сохраняя роль несчастного или благородного мученика (а на самом деле являясь насильником самому себе), человек неподдельно страдает, чистосердечно веря в свою правоту и ощущая себя самой настоящей жертвой обстоятельств. Данную тему жертвенности, существования сцепки «жертва-насильник» во внутреннем мире человека мы продолжим ниже, при описании работы с жертвами насилия.

Второй ракурс – объективный

Свидетельствует о том, что вне зависимости от субъективного восприятия и степени его осознания насилие есть объективная ситуация применения силовых методов[195] или психологического **давления**[196] **с помощью угроз использования силовых методов, заведомо направленных на слабых или тех, кто не может оказать сопротивление**. т. е. любое применение силы по отношению к беззащитным[197].

Таким образом, вне зависимости от субъективной оценки, в случае, если удовлетворяются описанные в определении условия, ситуация может рассматриваться психологом как насилие.

Очевидно, что все люди смотрят на мир через призму своего взгляда. И происходящее в жизни каждый называет по-своему. Однако, для того чтобы достичь наибольшей объективности, необходимо выйти в позицию наблюдателя[198]. Пока человек находится внутри позиции «Я», полностью ассоциирован с собственной внутренней реальностью, замкнут в своих переживаниях, он действует исходя из привычек и традиций. И ему бывает сложно увидеть ее в другом виде.

Помочь клиенту расширить свой взгляд, чтобы увидеть ситуацию со стороны, переосмыслить ее, и, поняв свои истинные желания, возможно принять решение о дальнейших действиях – наверное, в этом и состоит смысл работы психолога. Для этого необходимо более дельно разобраться с обсуждаемым явлением.

Насилие и агрессия

В литературных источниках прослеживается четкая связь между возникновением агрессивности[199] и склонностью к насилию. Так, например, взаимосвязи насилия и агрессии посвящены работы С.Н. Ениколопова, Е.Л. Сытых, Т.В. Шипуновой[200] и др. Наиболее глубокий анализ, с нашей точки зрения, был проведен Д.С. Шагако[201]. Им были выделены следующие различия:

Во-первых, насилие всегда есть **субъективно отрицательно оцениваемое агрессивное действие** (насилие – агрессия, которая неприемлема, негативна, не должна повторяться впредь). Характеристика субъективности в данном случае играет самую важную роль: будет ли тот или иной агрессивный поступок назван насилием или нет, связано с нормативно-ценностной системой сообщества, в котором происходит данное социальное действие (как обсуждалось ранее, разные культуры – разные традиции).

Кроме того, в силу своей оценочной сути **насилие может существовать только в общественной среде**, где у людей существуют некие нормы, стандарты, идеалы, под влиянием которых они строят свою жизнь, постоянно оглядываясь на них и сравнивая свое поведение с этими нормативными рамками. Поэтому о насилии стоит говорить лишь как о явлении социальной природы человека; биологического насилия не существует, в животном мире, живущем инстинктами, его просто нет, так как там нет сознательного уровня оценивания. В этом случае стоит говорить об агрессии как о факторе биологической жизни, заложенном от природы.

Таким образом, для того чтобы принять форму насилия, агрессивные действия обязательно должны заключать в себе субъективно отрицательный смысл, т. е. расцениваться в данном сообществе как нежелательные, незаконные, не соответствующие определенным нормам морали.

Во-вторых, для понимания сути насилия необходимо обратиться к понятию «**социальное взаимодействи**е», которое рассматривается как действие одних субъектов (и одновременно объектов) этого взаимодействия относительно других. При этом следует учитывать, что если подобного рода действия расцениваются одним из субъектов-объектов взаимодействия как противоречащие их устремлениям (т. е., можно сказать,

происходит акт «недобровольного взаимодействия»), то речь начинает заходить уже о таком понятии, как *«принуждение»,* которое выступает одной из важнейших характеристик насилия.

Другими словами, во всех тех случаях, когда субъекты взаимодействия заставляют, принуждают объекты совершать какие-либо действия (физическим, психологическим (с помощью вербальных угроз) путями или комплексно) против воли, устремлений, установок последних и они это осознают, оценивают с позиции *«недобровольно»,* то имеет место быть явление «насилия».

Итак, одним из центральных элементов в объяснении феномена насилия выступает понятие «отрицательно оцениваемого принуждения» как составной части социального взаимодействия, которое нарушает благополучие воли объекта этого взаимодействия, в результате чего он может испытывать прямой физический ущерб или психологический дискомфорт, т. е. «испытывать насилие».

Субъектами и объектами как агрессии, так и насилия могут выступать не только отдельные индивиды, но и их социальные совокупности (группы) различного масштаба.

Насилие следует рассматривать как исключительно социальную, присущую только человеку как общественному существу форму выражения агрессивного поведения, которая заключает в себе субъективно-отрицательную оценку со стороны объекта этой агрессии или данной нормативно-ценностной общественной системы и основана на механизме принуждения, т. е. на стремлении субъекта агрессии навязать объекту свою волю, заставить его действовать в русле своего желания вопреки желаниям самого объекта. При таком понимании термин «насилие» приобретает более конкретный смысл, чем если просто отождествлять его с властью или разрушительной силой, оно позволяет отделять его и от агрессии, и от «положительного принуждения», носящего легитимный характер в силу своей субъективной направленности (там же).

Обобщая все вышесказанное, отметим, что *насилие и агрессия – две составляющие одного явления человеческой жизни, существующие неразрывно друг от друга, как его биологическая и социальная стороны.* Их основное различие, с точки зрения автора, заключается в том, что агрессия есть, видимо, результат его природного происхождения, но затем начинает зависеть и от сферы сознания человека, т. е. присутствует в его жизни одновременно и объективно, и на ценностном уровне.

Насилие, в свою очередь, есть понятие, созданное сугубо с помощью человеческого разума, т. е. субъективно-социально-

человеческое по своему характеру, и заключает в себе его ценностный уровень осознания действительности бытия. Насилие, с точки зрения автора, не может быть благом, так как оно по своей субъективной сути является понятием отрицательным, приводящим к разрушениям, страданиям (физическим и психологическим) и лишениям, что никак не может быть расценено как положительное явление (там же).

Домашнее насилие

Семейное насилие (домашнее или бытовое насилие) можно определить как умышленное поведение одного члена семьи в отношении другого, которое причиняет ему физическую боль, наносит вред физическому, психическому здоровью или содержит угрозу причинения такого вреда, а также унижает достоинство члена семьи или препятствует осуществлению им его социальной роли[202].

Для наиболее полного понимания истоков насилия в семье западные исследователи изучили действие факторов трех базисных уровней: социетального (макросоциологические теории), межличностного и индивидуального (микросоциологические теории). Очень хороший анализ социальных и психологических концепций проделан А.В. Лысовой в ее монографии «Психология семьи»[203].

Кратко остановимся на психологических теориях насилия в семье.

В рамках **теории социализации и социального научения** особое внимание исследователи уделяют роли оперантного обусловливания и классического условного рефлекса, моделирования и косвенного научения в усвоении навыков насильственного поведения в семье. Принцип действия оперантного обусловливания[204] в случае насилия в семье заключается в том, что уступчивость «жертвы» требованиям «насильника» выступает своего рода подкреплением (вознаграждением) для насильника, что в дальнейшем способствует использованию насилия в отношениях. Другими словами, насильник получает то, что хочет посредством насилия. Так как вероятность повиновения жертвы усиливается с применением насилия, что в свою очередь выступает в качестве подкрепления, то насильник будет склонен снова прибегать к насилию и увеличивать его степень. Вместе с тем именно отсутствие наказания за агрессивное поведение насильника часто позволяет сформировать специфические навыки насильственного межличностного поведения.

Наиболее частым примером классического условного рефлекса[205]являются эксперименты И.П. Павлова с собаками. Принципом классического условного рефлекса объясняются эмоциональные реакции, возникающие в отношении безвредных, на первый взгляд, явлений или событий. Например, один вид бутылки спиртного может вызвать у женщины приступ злости, так

как в состоянии алкогольного опьянения муж часто ведет себя грубо и безответственно. Помимо механизмов оперантного обусловливания и классического условного рефлекса в процессе научения насильственным формам поведения в семье исследователи уделяют внимание процессу моделирования, посредством которого человек усваивает социальное поведение и когнитивные паттерны, наблюдая и имитируя поведение других. Таким образом, научение возможно также через наблюдение за поведением других, и не только непосредственно находящихся рядом, но и далеко от нас, например, на экране телевизора.

Усвоение насильственных форм поведения может происходить как «прямым» путем (например, моделированием поведения значимого другого), так и «непрямым» или косвенным путем через усвоение «философии воспитания» родителей, поощряющих жестокость и насилие.

Теория социального научения, предложенная Бандурой, уникальна: агрессия рассматривается здесь как некое специфическое социальное поведение, которое усваивается и поддерживается в основном точно так же, как и многие другие формы социального поведения.

Теория социального научения получила развитие в работах Х. Кауфмана[206]. По его мнению, супружеское насилие начинается с насилия по отношению к себе[207], потом переходит на уровень отношений с партнером, а затем начинает угрожать обществу в целом. Супружеское насилие при этом является компенсацией чувства безвластия и беспомощности, испытываемого индивидом на работе или в обществе, а также стремлением подчинить близкого человека (в данном случае супруга) своей власти через установку контроля над ним.

В теориях индивидуальных различий исследователи пытаются найти корни домашнего насилия в индивидуальных особенностях совершающих насилие лиц (и иногда жертв), обращаясь к концепциям психопатологии, психологических черт и биологическим теориям, теории социального обмена.

В рамках **теории психопатологии** (сюда же входят понятия аномального поведения и психического расстройства) выдвигается предположение, что различные формы домашнего насилия, такие как насилие в отношении детей или супруга (супруги), совершаются индивидуумами, страдающими какими-либо формами психической болезни, расстройствами личности или другими индивидуальными дефектами. Психопатология того или иного субъекта может искажать его картину мира и

способствовать проявлению актов насильственного поведения.

Так Е. Алауханов[208] подчеркивает, что к психическим аномалиям (пограничным состояниям) относятся психопатия, хронический алкоголизм, наркомания, слабоумие в слабой форме дебильности, не исключающее способности лица осознавать свои действия и руководить своими поступками, травмы центральной нервной системы. Они снижают сопротивляемость к воздействию ситуаций, в том числе конфликтных; создают препятствия для развития социально полезных черт личности, особенно для ее адаптации к внешней среде; ослабляют механизм внутреннего контроля; облегчают реализацию случайных, в том числе правонарушающих, действий.

На основе психиатрических диагнозов К. Даттоном[209] разработаны следующие типологии лиц, склонных к насилию: 1) психопаты (используют насилие как инструмент, могут быть контролируемы); 2) лица с пограничной организацией: а) со слабым эго; б) подозрительные (используют насилие импульсивно, но могут быть контролируемы); 3) импульсивные (используют насилие как инструмент и импульсивно, не контролируемы).

В рамках **теории психологических черт** внимание уделяется, главным образом, психологическим чертам лиц, совершивших насилие в семье, которые не могут быть официально определены как психопатология; с другой стороны, существует попытка выявить сходные характеристики жертв.

Черты насильника

Наиболее часто упоминающимися являются такие характеристики, как враждебность, импульсивность, низкая самооценка, агрессивность, недостаток навыков решения проблем и эмоциональная зависимость. Однако отмечается, что эти черты являются конструктами (ярлыками). Лица, совершившие сексуальное насилие в отношении детей, могут, например, проявлять чувства беззащитности, зависимости, неадекватности, одиночества или когнитивные искажения.

В литературе предлагается описание психологического портрета обследованных преступников и выделяются характерные для них личностные черты[210].

Психологический профиль насильников характеризуется такими чертами, как склонность к доминированию и преодолению препятствий. У них самая низкая чувствительность

в межличностных контактах (черствость) и в наименьшей степени выражены склонность к самоанализу и способность поставить себя на место другого. Интеллектуальный контроль поведения такой же низкий, как и у корыстно-насильственных преступников (с нашей точки зрения, данный тезис исключительно дискуссионный). Для них характерна нарочитая демонстрация мужской модели поведения, о чем свидетельствует и характер совершенного ими преступления (изнасилование), в котором сексуальные мотивы выражены в меньшей степени, а в большей – утверждение себя в мужской роли. Им присущи также импульсивность, ригидность, социальная отчужденность, нарушение адаптации. Раскрываются такие их черты, как потребность во власти; повышенная агрессивность; месть и комплекс неполноценности; садистские наклонности, часто сопряженные с психопатологией[211].

Но самая главная черта насильника – эмоциональная незрелость, неспособность любить. Именно дефицит эмоционального тепла и чувство собственной слабости делают его агрессивным. Для слабого, зависимого человека нет большего наслаждения, чем чувствовать власть над другим человеком.

В типологии, предложенной Ю.М. Антоняном и др.[212], предлагают криминалистическую типологию, отражающую мотивы жестокости:

1) аффективный; 2) аддиктивный; 3) самоутверждающийся; 4) беззащитный; 5) корыстный.

Типология, эмпирически выведенная зарубежными криминологами, описывает особенности сексуального насильника[213].

1. **Насильник, убеждающийся в своей власти**. Цель атаки – желание убедить себя в своей мужественности, продемонстрировать власть над женщиной.

2. **Насильник, утверждающий свою власть**. Этот тип не сомневается в своей мужественности, он считает себя «мужчиной из мужчин». Цель атаки – лишний раз показать власть над женщиной, «поупражняться» как мужчина, доказать свои «мужские права».

3. **Насильник, наказывающий злостью**. Цель атаки – наказать и унизить женщину с помощью секса. Он зол на женщин, и злость является ключевым компонентом его мотивации. Стиль атаки – применение чрезмерного уровня физической силы (вербально и сексуально «эгоистичен»).

4. **Насильник, возбуждаемый злостью**. Цель атаки – причинить жертве боль, физические повреждения и с помощью садистских действий получить сексуальное удовлетворение.

5. **«Случайный» насильник**. Это единственный тип насильника, чья истинная мотивация изнасилования – получение сексуального удовлетворения. Она возникает во время совершения другого преступления. Например, взломщик, обнаруживший в квартире одинокую женщину, может совершить сексуальное нападение, найдя ее сексуально привлекательной. Стиль атаки – использование минимальной физической силы и проведение с жертвой относительно короткого времени, необходимого ему для получения сексуального удовлетворения.

Черты жертвы

Что касается характеристик жертвы, то в этой связи нельзя не сказать и о **виктимологическом подходе**[214], исходящем из того, что пострадавшие сами могут провоцировать жестокость по отношению к ним.

Л. Берковиц[215] обращает внимание как на социальные и культурные корни насилия в семье, так и на характер семейных отношений и общее ситуативное сходство агрессивного поведения в семье с другими типами агрессивного поведения. Он подчеркивает взаимозависимость жертвы и обидчика: грубость порождает еще большую грубость, а агрессивные действия одной стороны вызывают ответную агрессию другой.

В исследовании В.А. Шакиной[216] виктимность понимается как комплекс относительно стабильных типических социальных и/или психологических (реже физиологических) свойств личности, которые обусловливают во взаимодействии с внешними обстоятельствами повышенную «способность» человека стать жертвой преступления.

Поскольку повышенная уязвимость личности обусловлена существенно различающимися факторами, выделяются четыре разновидности виктимности:

1. *Виктимность как совокупность социально-психологических свойств личности,* связанных с неблагоприятными особенностями социализации, неудовлетворительной социальной адаптацией. В литературе к виктимогенным предрасположенностям универсального характера относят: злоупотребление алкоголем, низкий социальный статус, низкую культуру быта и досуга, агрессивность, вспыльчивость. Все названные свойства в сочетании могут свидетельствовать о виктимности жертвы. Таким образом виктимогенная деформация личности жертвы констатируется через совокупность ее личностных и поведенческих характеристик, возможные сочетания которых

бесконечно разнообразны.

2. *Виктимность как исключительно «безличное» свойство, обусловленное выполнением некоторых социальных функций* – сотрудника милиции, сторожа, инкассатора и т. п. (профессиональная или ролевая виктимность). Повышенная опасность посягательств в этом случае обусловлена выполнением социальной роли человеком и не связана с его личностными свойствами. Представляется, что в сфере семейного насилия не может быть потерпевших с такой виктимностью, поскольку жертвы виктимизируются преступником именно в силу их личностных характеристик.

3. *Виктимность как биофизиологическое свойство личности.* В данной разновидности повышенный риск подвергнуться преступлению, в первую очередь, будет связан с малолетним или престарелым возрастом потерпевших.

4. *Виктимность как следствие патологического состояния личности* – психологическая болезнь, слепота, глухота или иные тяжкие соматические расстройства.

Все названные разновидности виктимности могут сопутствовать или накладываться друг на друга. Кроме этого они существуют в двух формах: потенциальной и реализованной, в зависимости от того, проявились ли они в причинных или обусловливающих связях механизма совершения преступления, в отношении лица, обладающего такими свойствами, или нет.

В рамках **биологических теорий** исследуется влияние генетических, биохимических, физиологических и неврологических факторов на повышенный уровень агрессивности.

Как в случае любой двигательной активности, совершение агрессивного действия зависит от основных нейрофизиологических механизмов. Проще говоря, нервная система участвует в осуществлении любого действия, включая и агрессивное.

Р. Бэрон и Д. Ричардсон[217] на основании анализа большого количества источников приходят к выводу, что, несмотря на то, что в некоторых случаях действительно можно говорить о наследуемой склонности к криминальному поведению, это отнюдь не означает, что агрессия как таковая просто передается из поколения в поколение.

Половые гормоны, и особенно тестостерон, в какой-то степени действительно «замешаны» в преступлениях, связанных с применением насилия. Однако специальные исследования показали, что степень их влияния довольно ограниченна. Гораздо

вероятней, считают авторы, что любая ассоциация между половыми хромосомами и агрессивным поведением при ближайшем рассмотрении может оказаться следствием недостаточного интеллектуального развития, которое нередко сопутствует аномалиям половых хромосом.

Иначе говоря, всегда нужно иметь в виду, что биологические процессы протекают в социальном контексте, т. е. внешняя среда влияет на неврогенные связи, внутренние биологические процессы в значительной степени предопределяют характер наших реакций на средовые воздействия, и правильней было бы говорить не о решающем влиянии биологических либо, наоборот, социальных факторов как детерминант агрессии, а признать, что на агрессию действуют оба типа факторов и что биология и окружающая среда оказывают взаимное влияние друг на друга.

С позиции **теорий межличностного взаимодействия** насилие в семье является продуктом взаимодействия между индивидуумами в специфических отношениях, а не следствием поведения только одного человека (например, того, кто совершает насилие).

Можно выделить разнообразные формы межличностного взаимодействия: привязанность, дружба, любовь, соревнование, уход, времяпрепровождение, игра, социальное влияние, подчинение, конфликты, ритуальное взаимодействие и др.

Сторонники этого направления считают, что нельзя отделять жертву от преступника, доминирование от подчинения, агрессию от пассивности. Другими словами, именно специфические аспекты отношений могут способствовать и приводить к насилию в семье.

В рамках **теории социального обмена** (Дж. Хоманс, П. Блау) предполагается, что люди склонны вступать и оставаться в тех отношениях, которые воспринимаются ими как приносящие прибыли (деньги, любовь, самоуважение, безопасность, признание, восхищение и т. д.) и в то же время превосходят издержки этого общения. Принципы социального обмена, конечно же, применимы к браку. Индивидуумы при вступлении в брак рассчитывают, что прибыли (например, партнерство) превысят затраты (например, дополнительные обязательства). Когда такие ожидания не удовлетворяются, партнер может начать воспринимать отношения как неравные. Представители теории социального обмена полагают, что неравные отношения при первой возможности могут быть разрушены. Однако когда брак начинает восприниматься как неравный, то не всегда легко

бывает его разрушить. Когда партнер не получает в браке ожидаемого и не может разорвать такие отношения, он или она могут испытывать фрустрацию и агрессию. Хотя теория социального обмена не в силах объяснить, почему такие супруги выбирают именно насилие, она идентифицирует некоторые предшествующие насилию факторы[218].

В центре **теории символического интеракционизма** (Дж. Мид, Г. Блумер) находится проблема властных отношений и насилия как разновидности коммуникации. Теория основывается на следующих предпосылках: 1) люди действуют на основании значений, которое имеют предметы, люди или ситуации для совершающих действие;

2) значение возникает в процессе социального взаимодействия;

3) значение применяется и изменяется в ходе интерпретации. Следовательно, индивиды реагируют как на содержание действия, так и на истолкование данного действия другим участником, которое последний демонстрирует собственным поведением.

М. Киммель[219], сочетая данный подход с теорией социального научения, считает супружеское насилие следствием девиантной социализации – с детства индивиды понимают, что насилие – это приемлемая форма коммуникации. Оно может быть частным, личным и интимным языком коммуникации. Проявление насилия в семье как мужчинами, так и женщинами М. Киммель также связывает с дисбалансом власти: семьи, в которых большинство решений принимаются одним из супругов, наиболее часто сталкиваются с проблемой насилия.

Согласно **теории конфликтов** конфликт может служить устранению разобщающих элементов отношений и восстановлению единства. Поскольку конфликт ведет к разрядке напряженности между сторонами, он выполняет стабилизирующие функции и становится интегральной частью отношений. Конфликт может выполнять ряд позитивных функций, поддерживая групповую сплоченность, стимулируя социальные изменения, развивая коммуникативные связи.

Однако позитивную функцию выполняют не все конфликты, а лишь относящиеся к целям, ценностям или интересам, не затрагивающим основ, на которых строятся отношения.

Домашнее насилие – одно из финальных звеньев в цепи разногласий, столкновения интересов. По мнению Л. Козера[220], оно возникает из различия интересов групп в борьбе за

собственный статус, власть и долю вознаграждения.

Однако Л. Козер приходит к заключению, что дело не в конфликте как таковом, а в характере самой социальной структуры и социальной системы, тех ценностях, которые лежат в ее основе.

Как мы видим, существует достаточно много теорий, пытающихся объяснить причины возникновения насилия в семье. Очевидно, что ни один из подходов не может быть абсолютно полным и исчерпывающим. Наверное, это и не нужно. Знание этих механизмов может помочь при анализе конкретной ситуации и оказании психологической помощи как людям, испытывающим трудность контролировать свои агрессивные реакции, так и пострадавшим от насилия.

Темы, наиболее часто относящиеся к домашнему насилию, – это детское и супружеское насилие.

Детское насилие очень хорошо раскрыто во многих источниках[221], которые необходимо изучить самостоятельно. Мы не будем повторяться.

Мы лишь подчеркнем очень важный, с нашей точки зрения, взгляд на данный вопрос. К сожалению, жестокое обращение с детьми – достаточно распространенное явление. Наверное, на первом месте по актуальности стоит психологическое насилие – то, что в быту не называется этим термином, поскольку нередко относится, с точки зрения родителей, к воспитательным мерам – обидные слова, отвержение, угрозы, изолирование и т. д. Несомненно, всегда бывает важным понять, что толкает родителя на то, чтобы стать насильником? Незнание как лучше поступить? Убеждение: «мой ребенок – моя собственность: что хочу, то и делаю»? Отчаяние, страх, что поведение ребенка выйдет из-под контроля?.. Ведь нередко родитель совершает свои действия неосознанно, и впоследствии сам страдает от принятых решений…

С другой стороны, актуальным в современном мире является и обращение к теме насилия над родителями. Насилие над родителями – это любые действия ребенка, связанные с причинением физического, психологического или финансового ущерба, а также направленные на получение власти и контроля над родителями (Фурманов, там же).

Говоря о домашнем насилии, мы всегда говорим о тонкой грани прав и обязанностей в семье, стилях воспитания и зрелости позиции родителей.

Описывая **супружеское насилие**, Е.А. Брайцева[222] раскрывает разные формы мужского и женского насилия.

Поскольку мужчины физически сильнее и выносливее женщин, то для них характерно использование физической силы при решении конфликтных ситуаций. Женщины же склонны прибегать к вербальным и эмоциональным способам в выражении агрессии. Недостаток исследований по проблеме женского насилия обусловлен доминирующими культурными стереотипами о невозможности проявления любых форм агрессии со стороны женщины как представительницы «слабого пола». Тем не менее в последнее время случаи жестокости становятся все более частыми.

Появление жестокости между супругами может быть понято на основании теорий, изучающих домашнее насилие и описанных выше. Причинами могут стать опыт переживания и наблюдения насилия в детстве, злоупотребление алкоголем в семье, низкая самооценка членов семьи, вербальная агрессия и др. Не последнюю роль играет и сам процесс протекания взаимодействия между членами семьи, умение преодолевать конфликты и разногласия уже на начальной стадии развертывания кризисной ситуации.

Во многих источниках указывается, что домашнее насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл: физического, словесного, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха[223]. Это ситуации, в которых один человек контролирует или пытается контролировать поведение и чувства другого.

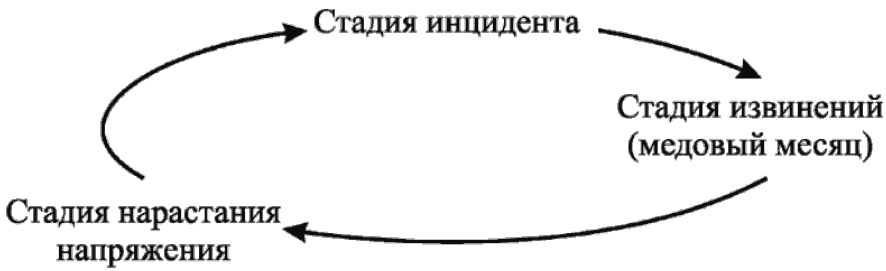
Цикл домашнего насилия

Теория о циклическом характере домашнего насилия была представлена в 1970-е годы американской исследовательницей Ленор Уокер[224] и на сегодняшний день является общепринятой.

Согласно ее концепции домашнее насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл действий, включающий три (в некоторых источниках четыре) стадии.

Рисунок 8.1

Фазы цикла насилия



Стадия нарастания напряжения

Данная стадия может продолжаться несколько минут, месяцев или даже лет. В отношениях жертвы и насильника происходит усиление внутреннего напряжения. Это могут быть отдельные вспышки оскорблений, или угроз, выражение недоверия поведения партнера, нежелание разговаривать и т. д.

Нападающему достаточно сложно переживать свое состояние и контролировать его. Для объяснения происходящего самому себе нередко приходит на помощь рационализация. Нападающий ищет повод, оправдывающий свои реакции: стресс из-за работы, некорректное поведение партнера, усталость и т. д. Это дает ему возможность перенести внимание на внешние проблемы и оправдать себя, поверить, что есть объективные причины для такого поведения.

Нападающему действительно очень важно найти повод и объяснение для своего напряжения.

– Я не понял, почему ты так посмотрела на своего коллегу? И говорила с ним чрезмерно ласково, даже кокетничала. Я действительно не понимаю: если это коллега, изволь говорить по-деловому, а не как с друзьями. И почему ты надела эту кофту с

кружевами? Я ее считаю совершенно неприличной! Может быть, у вас что-то было?..

Предъявления подобных претензий могут казаться жертве странными. Но они не кажутся таковыми насильнику. Наоборот, он распаляется, укрепляется в своей позиции. Попытка жертвы выйти на диалог, объяснить ситуацию, свое поведение и оправдаться бесперспективна: все это еще больше усиливает реакцию.

Насильник либо отказывается от общения («я уже все сказал!»), либо разговор превращается в нескончаемый обвинительный монолог, имеющий сценарий: докажи мне свою невиновность, хотя я точно знаю, что ты виноват.

Осознанная или не осознаваемая манипуляция нередко содержит в себе условие: если ты…, то я…

– Если ты будешь дальше так себя вести, я не дам тебе денег (подам на развод; лишу возможности видеться с ребенком; расскажу всем твоим друзьям самую интимную информацию о тебе; мы не поедем в отпуск и т. д.).

Вначале страдающий от насилия пытается реагировать спокойно, стараясь разрядить обстановку или защитить свое положение в семье, однако с ростом напряжения способность балансировать свое состояние становится все слабее.

Несомненно, на этой стадии жертва может демонстрировать весь спектр реакций: от оправданий и ухода в себя до вспышек гнева, ответных угроз и манипуляций. Однако наиболее характерная реакция в отношении ситуации в семье в целом – скрыть ее от окружающих. Страх может касаться как социальной оценки, так и простого распространения слухов (особенно в малом городе или деревне).

– Как ты можешь это терпеть?! Ты, отец семейства, уважаемый человек, не можешь поставить на место свою жену!

– И что, ты хочешь сказать, что все это длится уже столько времени? Ты просто дура, что все это выносишь! Ну дура и есть…

Участники событий тем не менее по-разному осознают происходящее: жертва сознает, что напряжение усиливается, а насильник – нет.

Таблица 8.2

Реакции нападающего и пострадавшего от

насилия на стадии нарастания напряжения

Нападающий:
– Обвиняет
– Ограничивает действия членов семьи
– Дуется
– Отказывается разговаривать
– Уходит, хлопнув дверью
– Швыряется вещами
– Оскорбляет, ругается
– Плохо обращается с домашними животными
– Постоянно унижает других
– Угрожает
– Не сознает, что напряженность нарастает

Пострадавший от насилия:
– Уходит в себя/взрывается
– Нервничает
– Питается нерегулярно
– Плохо спит или спит слишком много
– Не может сосредоточиться
– Работает чрезмерно или работает все меньше и меньше
– Все время настороже
– Не может «говорить об этом»
– Сознает, что напряженность нарастает

Источник: сайт «Ресурсный центр содействия семье»[225]

Острое насилие – всплеск напряжения в самой негативной форме: вспышка жестокости вербального, эмоционального или физического характера.

Насилие может включать как физические воздействия (толкание, хватание, пощечины и т. д.), сексуальные (принуждение к половому акту и т. д.), а также психологические (оскорбления, унижение достоинства, принуждение к одиночеству и т. д.).

Сам насильственный инцидент всегда возникает неожиданно, даже если жертва ощущала, что это может произойти, и старалась к нему подготовиться. Впрочем, и для насильника он также может наступить внезапно. Бессознательное внутреннее напряжение копится и выливается в острую форму насилия. Указывается, что по времени данная стадия может продолжаться от нескольких минут до суток.

Чаще всего насилие происходит при закрытых дверях. Крайне редко, когда сам акт производится публично, хотя бывает и такое. Еще раз необходимо отметить принципиальное значение, которое имеют личностные особенности, культурные традиции, время и место происходящего. Обычно это самая непродолжительная стадия. Энергия накопилась и выплеснулась. Дальше наступает третья стадия.

Медовый месяц» или **стадия извинений.** Может продолжаться несколько часов, дней, месяцев, лет.

После всплеска насилия наступает примирение. Обидчик приносит извинения. Старается сделать все, чтобы загладить свою вину. Нападающий на этой стадии нередко демонстрирует свои самые хорошие качества: он добрый, любящий, виноватый, обещает никогда не повторять насилие и очень сожалеет, что жертва спровоцировала его на насилие. Он дарит подарки и всячески пытается загладить свою вину. Реакции нападающего и пострадавшего от насилия представлены в таблице 8.3.

Таблица 8.3

Реакции нападающего и пострадавшего от насилия на стадии извинений

Нападающий:

– Просит прощения

– Дает обещание, что насилие больше не повторится

– Дарит цветы и подарки

– Кажется спокойным и заботливым

– Обвиняет жертву в том, что она спровоцировала его на насилие

Пострадавший от насилия:

– Принимает извинения

– Верит (или старается верить) обещаниям

– Цепляется за любовь и знаки внимания и преуменьшает насилие

– Допускает возможность своего некорректного поведения, которое явилось причиной актов насилия

Источник: сайт «Ресурсный центр содействия семье»[226]

Однако, объясняя причину своей жестокости, насильник перекладывает вину на жертву, иногда отрицает произошедшее или убеждает жертву в преувеличении событий («раздувании из

мухи слона»).

– Конечно, прости родная, что я так вспылил, что выбил тебе зуб! Прости, если сможешь! Но ведь будем честны, это ты довела меня то такого состояния… зачем ты одела кружевную кофточку?.. Ну, ничего, вставим тебе самые хорошие импланты, будет еще лучше! И машинку новую купим, только не плачь.

Интересно, что на стадии напряжения жертва ждет. На стадии острого насилия активно взывает о помощи (к соседям, родственникам, милиции и т. д.).

Как это ни странно, после стадии острого насилия обычно наступает отрицание серьезности инцидента, желания обратиться в милицию, за медицинской помощью. Как это ни удивительно, жертва может просить прощение, чтобы сгладить обстановку. Случается, что жертва и насильник могут объединиться против помощи, которую на прошлой стадии запрашивала жертва.

Парадоксальная реакция привязанности и симпатии, возникающая у жертвы по отношению к агрессору, получила название стокгольмского синдрома[227].

В этот период жертва счастлива, верит, что нападавший изменится. Это время, когда жертве труднее всего уйти от насильника. Если до этого и возникали идеи о том, чтобы уйти, то на этой стадии эти мысли, в представлении жертвы, лишены оснований: насильник говорит, что сожалеет, извиняется… и жертва действительно верит. Более того: нередки случаи, когда именно ради этого периода жертва будет терпеть и прощать все ситуации насилия.

Однако необходимо помнить, что, случившись однажды, насилие, скорее всего, будет продолжаться с постепенным усилением. А что же дальше?..

Медовый месяц постепенно завершается. Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Отношения между партнерами возвращаются к первоначальным. Только нормы общения в семье стали уже иными. Стадия завершается и переходит на стадию напряжения. Цикл замкнулся. Для понимания данного процесса важно осознать два важных момента.

Для понимания данного процесса важно осознать два важных момента.

Во-первых, с течением времени каждая фаза может становиться все короче, вспышки жестокости учащаются и причиняют больший ущерб. Жертве все сложнее урегулировать ситуацию самостоятельно и вводить поведение насильника в какие-то рамки.

Во-вторых, насилие нарастает с каждым его повторением. Оно может начаться с давления и вынуждения сделать что-то, затем приобрести форму оскорблений и угроз, а после перейти в усугубляющееся физическое насилие. Насильник чувствует свою безнаказанность. А жертва становится более напряженной, потому что понимает, что она должна терпеть все больше и выдерживать еще больший натиск обидчика.

Цикл насилия характеризуется тем, что жертва и насильник «ходят по кругу», им сложно, а иногда и невозможно вырваться за его пределы. В брошюре «Практические методы оказания помощи жертвам насилия»[228] (по программе правовых инициатив для стран Центральной и Восточной Европы Американской ассоциации юристов) указывается, что поведение, которое может казаться «безумным» (т. е. желание вернуться к партнеру, несмотря на крайне жестокое обращение), может на самом деле быть нормальной реакцией на «безумную» ситуацию. Представление о том, что жертвы домашнего насилия не уходят от своих мучителей, потому что им нравится такое обращение, – миф. Они не ищут насилия и не хотят подвергаться унижению. Причины того, что жертва не прекращает своих отношений с лицом, допускающим акты домашнего насилия, многочисленны и различны в каждом отдельном случае[229].

Другой миф говорит о том, что жертва может легко разорвать эти отношения, если захочет, и партнер даст ей уйти, не прибегая к насилию как к средству ее удержания[230].

Жертвы домашнего насилия называют в качестве основной причины того, что они не пытаются уйти от своего мучителя, реальный страх перед эскалацией насилия. Из предыдущего опыта жертва часто знает, что, как только она пытается воспользоваться чьей-то помощью, интенсивность насилия возрастает. Исследования показывают, что при разрыве жертвой отношений насилие часто возрастает. Кроме страха к причинам того, что жертвы не разрывают отношений с насильником, относятся:

– отсутствие реальных альтернатив в том, что касается трудоустройства и финансовой помощи, особенно для жертв с детьми (часто финансы находятся под контролем насильника);

– отсутствие жилья, которое жертва может себе позволить и которое стало бы надежной защитой для жертвы и ее детей;

– иммобилизация в результате психологической и физической травмы (травмированные лица часто не могут мобилизовать силы, необходимые для прекращения отношений и начала новой жизни для себя и своих детей, особенно в период непосредственно после травмы);

– культурные и семейные ценности, призывающие к сохранению семьи любой ценой;

– партнер, психологи, суды, священники, родственники и т. д., которые убеждают жертву, что она сама виновата в насилии и что она может остановить его, подчинившись требованиям партнера.

Ленор Уокер указывает, что у женщин, подвергающихся насилию в течение многих лет, может вырабатываться «синдром избиваемой женщины». Это подразумевает состояние, когда она чувствует себя беспомощной и контролируемой, она считает, что не в состоянии управлять своей жизнью. Это состояние является психологическим последствием насилия, совершаемого в отношении женщины в течение определенного периода. В сочетании с социальными условиями – такими, как отсутствие независимых источников доходов, давление со стороны общества и родственников, напоминающих о семейных обязанностях, и отсутствие безопасного места, где она может укрыться, – все это вместе вынуждает женщину жить в невыносимых условиях и терпеть[231].

Согласно Уокер синдром избиваемой женщины включает четыре основных признака:

1. Женщина верит, что в произошедшем насилии была ее вина.

2. Женщина теряет способность возлагать ответственность за насилие на другого.

3. Женщина постоянно боится за свою жизнь и жизнь своих детей.

4. У женщины развивается иррациональная вера во всемогущество и вездесущность насильника.

Позднее синдром избиваемой женщины стали связывать с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), которое развивается в результате травматичных, угрожающих жизни событий.

Насилие в семье является огромной травмой для тех, кто его переживает. Даже отдельные случаи насилия со стороны члена семьи могут привести к продолжительной травме и причинить прямой вред жертве или свидетелю акта насилия. Повторяющееся насилие ведет к значительным психологическим страданиям, посттравматическому стрессу, депрессии, непреходящему чувству страха, а иногда и к более серьезным последствиям, таким как попытки совершить суицид. Даже если насилие в семье направлено только против одного человека, оно является «вторичной виктимизацией» и значительно влияет на всех членов семьи и может привести к тем же психологическим последствиям,

что и для жертвы насилия.

Насилие в коллективе

В последнее время за рубежом и в нашей стране очень актуальной является тема насилия в коллективе. Различные социальные сообщества – школа, работа, армия и т. д. – характеризуются различным уровнем агрессии его членов. В некоторых случаях пребывание в них может быть связано с трудностью справиться с повышенным уровнем агрессии. Для описания дискриминации одних членов коллектива другими чаще всего употребляются термины «моббинг» и «буллинг».

Моббинг[232] – это коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из членов коллектива со стороны его коллег, подчиненных или начальства, осуществляемые с целью заставить его/ее выйти из коллектива (уволиться с работы, уйти из школы и т. д.). Средством достижения цели является распространение слухов, запугивание, социальная изоляция и в особенности унижения[233]. Результатом всегда является психологическая травма и увольнение.

Другое определение моббинга звучит так: это физические или социальные негативные действия, производящиеся систематически на протяжении длительного времени одним или несколькими лицами и направленные против того, кто не имеет возможности защитить себя в актуальной ситуации[234].

Буллинг[235] – регулярное негативное поведение одного члена коллектива по отношению к другому или группе в целом. Включает различные придирки по мелочам, часто совершенно необоснованные, определяется как притеснение, дискриминация, травля, распускание сплетен и т. д.

Моббинг и буллинг могут иметь форму бойкота, изоляции, распространения слухов, придирок, насмешек, дезинформации, запугивания, дискредитации, доносительства, унижения, причинения вреда здоровью, мелких краж и порчи личных вещей. Моббинг и буллинг могут иметь место:

– в любом рабочем коллективе (руководителем, или коллегами, или подчиненными, или их клиентами);

– в семье (родителями, супругами, братьями, сестрами, детьми);

– в школе (одноклассниками, администрацией, учителями) [236];

– в общественных учреждениях (больницах, детских домах, домах престарелых и т. д.);

– в вооруженных силах;

– в государственных учреждениях (муниципалитетах, органах

власти);

– в сообществах по месту жительства (соседи);

– в общественных местах (незнакомыми);

– в информационном пространстве (кибербуллинг).

Как мы видим, проявления буллинга и моббинга могут наблюдаться в любых более-менее организованных коллективах. Нередко эти понятия используются как тождественные.

Однако термин «моббинг» нередко используют для определения насилия, когда в роли преследователя выступает весь коллектив (или его часть), а в случае буллинга – конкретный, имеющий авторитет человек. Тем не менее в каждой группе есть свой зачинщик, главарь. Если он экстраверт – он может осуществлять травлю индивидуально, побуждая членов коллектива последовать его примеру. Если главарь – интроверт, вероятнее всего, он предпочтет остаться на заднем плане, манипулируя членами коллектива, чтобы они запугивали выбранный объект самостоятельно.

С другой стороны, Э. Руланн[237] указывает, что термин «моббинг» обычно не используется в англоязычных работах, посвященных данному феномену. В международных кругах чаще употребляется английское слово «буллинг». Это объясняется распространенностью английского языка и тем, что большая часть исследований моббинга проводится в англоязычных странах или в странах, где люди легко переходят на английский (например, в Северной Европе).

Как проявление насилия, моббинг и буллинг могут быть связаны с нормами поведения в социальном сообществе. Они всегда отражают правила группового взаимодействия в данном конкретном коллективе (школе, офисе и т. д.), а также являются следствием индивидуальных представлений отдельных личностей о коммуникации. Так или иначе, присутствие моббинга и буллинга в любом коллективе – признак его болезни. В их профилактике наиболее важную роль играет политика организации. В случае неукоснительного соблюдения правил социального взаимодействия – вежливости, уважительного отношения к сотрудникам, соблюдения высоких этических стандартов – подобные явления не появятся.

Самостоятельный, но не качественный выход из ситуации насилия

Несомненно, тот, кто хоть однажды был жертвой насилия, четко называя, с чем он столкнулся, или только догадываясь, к какой категории относится происходящее с ним, пробовал различные способы самостоятельного решения проблемы. Назовем некоторые, не очень эффективные (хотя и нередко встречающиеся) способы совладания с ситуацией.

Бездействие и терпение вряд ли можно расценивать как выход из ситуации, хотя позиция ожидания, что насильник осознает свою ошибку и исправится, как мы обсуждали, не является редкостью этой категории кризиса. Надежда на то, что все разрешится «само собой», только затягивает процесс насилия и усугубляет ситуацию.

Временный уход от насильника, желание его «напугать», приструнить. Подобная стратегия является манипуляцией, осознает это жертва или нет. Желание манипулировать манипулирующим не принесет желаемого эффекта. Кроме того, если насильник уже доказал свою силу, власть и умение подчинять себе жертву, влиять на него будет не просто.

Вера в то, что с насильником можно договориться, не выходя из роли жертвы. Как мы обсуждали в главе про манипуляции, в основе типа лежат выраженные потребности во власти, контроле и управлении людьми и ситуациями вокруг. Надежда на то, что с насильником можно договориться, не выходя из роли жертвы, является иллюзией. Попытка жертвы оправдаться, объяснить собственную невиновность и этим изменить поведение насильника также является тупиковой.

Путь сопротивления, мести и встречного насилия как выражение агрессии вовне. Желание наказать своего обидчика, сделать что-то, чтобы он пережил хоть какую-то часть тех страданий, которые пришлось перенести жертве, и хоть каким-то образом компенсировать несправедливость – по-человечески объяснимо. Однако, даже если это возмездие и принесет моральное удовлетворение, жертва не в состоянии изменить свое прошлое. Более того, смысл известного выражения «убить дракона» состоит в том, что желающий наказать зло, достичь

возмездия и справедливости и совершающий его даже из благородных побуждений уподобляется этому самому злу. Удивительное по своей точности высказывание можно найти у публициста и философа Г.С. Померанца: «Дьявол начинается с пены на губах ангела, вступившего в бой за святое правое дело».

Как мы говорили выше в главе про утраты, месть всегда является признаком осложненного горя, хотя на уровне поведения может проявляться в разных формах: от раздражения, желания расквитаться с обидчиком до криминального поведения. Поэтому в случае возникновения подобных реакций любой интенсивности мы можем говорить о недостаточно эффективном способе совладания с ситуацией.

Аутоагрессивные действия. Очевидно, что направление реакции агрессии вовнутрь, самобичевание, самообвинение, желание прекратить моральные и физические страдания суицидом также не являются качественным выходом из ситуации.

Кроме вышеперечисленных, необходимо остановиться и на тех случаях, когда жертва насилия искренне хочет проработать свою ситуацию, осознать свою роль, выйти из нее и простить обидчика, однако делает это недостаточно качественно (это, кстати, может происходить и в рамках психологического консультирования). Опасность здесь состоит в том, что, сам того не подозревая (ведь он же простил своего мучителя!), человек продолжает находиться в зависимости от своего насильника. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся позиции.

Простить и забыть. Как мы говорили в теме кризисов, такой подход есть не что иное, как отрицание очевидного. Простить не означает просто стереть что-то из своего опыта. Мудрые прощают, но *не* забывают. Они стараются оценить дар, содержащийся в ситуации, извлечь урок и запомнить его[238].

Формальное прощение обидчика происходит, когда жертва не столько прощает, сколько подавляет свой гнев.

Причины подобного подавления могут быть разными. Это может быть *прощение из чувства долга,* когда человек стоит на позиции, что он обязан простить. В этом случае наблюдается конфликт между разумом («я понимаю, что я не должен держать зла на того, кто сделал мне больно; я обязан его простить») и чувствами («я не могу забыть то, что он сделал, переживания постоянно со мной, в моих мыслях и чувствах»). Вставая на сторону логики и разума потому, что «так правильно», «это мой

долг», чувства нередко подавляются и игнорируются.

Жертва может быть мотивирована и *представлением о своей праведности*. Это разновидность предыдущего пункта о чувстве долга, только представленного в ракурсе духовного измерения[239]. Вопрос Веры – очень деликатная тема. Когда религиозные или философские воззрения, разделяемые человеком, говорят о необходимости искреннего прощения, очевидно, что он непритворно желает им следовать. Но в случае, если искренне это сделать сложно, если он к этому не готов и эмоции боли, обиды и страдания достаточно сильны, также возникает внутриличностный конфликт между «надо» и «могу», что для верующего человека является самой настоящей трагедией. Идентификация со своей Верой говорит, что прощать *надо*, потому что это правильно и только в этом случае человек будет следовать выбранному пути; но идентификация со своими чувствами упорно твердит, что на данном этапе это сделать невозможно. Подавление своих переживаний, игнорирование своей готовности искажают истинный свет Веры и формируют позицию: «я должен простить, потому что я верующий», которая на самом деле является защитным механизмом. Именно поэтому в данном ракурсе этот конфликт еще более серьезен, чем в предыдущем случае.

Еще один вид неискреннего, формального прощения – *одарение прощением*. Речь идет о позиции, когда прощая жертва «делает одолжение»: «Ладно, уж так и быть, я прощаю. В конце концов я понимаю, что так будет лучше». Разделяя этот взгляд и одаряя кого-то прощением, жертва «строит из себя Бога». За этой точкой зрения стоит подсознательное желание власти, контроля и управления ситуацией. Однако в таком виде является манипуляцией.

Все случаи неискреннего прощения представляют собой внутриличностный конфликт. Он может возникнуть в случае недостаточно качественной проработки своих субличностей (как частей личности, сосуществующих в психологическом пространстве человека), недостаточного осознавания механизмов психологических защит, неполного эмоционального отреагирования, выражения своих болезненных переживаний и желания форсировать события.

Следствием формального прощения обидчика часто является неосознаваемое продолжение следования роли жертвы. Внутренний конфликт усиливается тем, что жертва нередко искренне верит, что прощение совершено и ситуация проработана, однако в реальности демонстрирует сдерживание своих чувств: раздражения, гнева, обиды, вины и т. д.

Несомненно, самостоятельный и качественный выход из ситуации как достижение внутренней целостности и цельности также возможен. Пострадавший от насилия может интуитивно делать то, что будет описано ниже, без обращения к помощи психологов.

Помощь психолога в выходе из ситуации насилия

Данная тема раскрыта в достаточно большом количестве источников – монографий, диссертаций, учебных пособий, которые необходимо изучить самостоятельно[240]. Особенное внимание стоит уделить материалам, направленным на информирование людей, находящихся в группе риска или уже переживших насилие[241], а также написанным в помощь специалистам, работающим с пострадавшими от насилия[242].

Оговоримся, что за психологической помощью выхода из ситуации насилия чаще всего обращается жертва. Реже – насильник[243]. В силу своих особенностей ему труднее осознать, что с ним что-то не так; признать, что самостоятельно справиться со своей агрессией настолько непросто, что ему необходима помощь и работа над собой. Однако случается, что совершающий насилие над другими искренне страдает, когда не может справиться со своими чувствами. Это нередко происходит в состоянии отчаяния, аффекта и потери контроля над собой. Несомненно, психологическая помощь в этом случае так же необходима, как и помощь жертве.

Последствия насилия во многом соответствуют симптомам посттравматического синдрома[244]:

– на *психологическом уровне* – кошмары, повторяющиеся воспоминания, сновидения, чувство тревоги, присутствие разнонаправленных переживаний: желания забыть и невозможности это сделать; агрессии, направленной на себя (вина, самообвинение), и злости и обиды по отношению к обидчику; невозможность принять прошлое, страхи за настоящее и будущее.

– на *физиологическом уровне* – нарушение сна, сложности в сосредоточении внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения проявляются в ощущении нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренних спазмах, сильных головных болях, ощущения тотальной усталости всего организма;

– на *уровне поведения* – нарушения в межличностных отношениях, ощущение чувства враждебности со стороны общества, членовредительство, суицидальные попытки, криминальное поведение, зависимости (злоупотребление алкоголем, наркотиками или едой), уход в виртуальный мир и т. д.

Несомненно, большое значение здесь имеет степень кризиса,

переживаемого жертвой (диагностику можно провести при помощи 3-стадийной модели кризисной эрозии). Кроме того, если человек находится на стадии кризиса и/или является жертвой физического насилия, возможно, ему необходима помощь и других специалистов, в частности: врачей, юристов и социальных работников.

Психологическое сопровождение лиц, переживших семейное насилие, осуществляется в двух основных направлениях:[245]

1) экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе;

2) длительное сопровождение в процессе индивидуального консультирования и групповой работы.

Экстренная помощь жертвам насилия организационно осуществляется в форме «горячей линии» – телефонов доверия, индивидуальной консультации, групповой работы (дебрифинг[246]) и предоставления убежища. Основными задачами экстренного краткосрочного сопровождения жертв насилия является оценка безопасности пострадавшего и членов его семьи, принятие мер по обеспечению их физической и психологической безопасности, нормализация психического состояния. В случае необходимости рекомендуется направление в медицинские и правоохранительные органы.

В острый период жертва может быть помещена в приют, время пребывания в котором наиболее часто от недели до месяца. В течение этого времени жертве необходимо принять решение о своих последующих действиях: возвращается ли она опять в ситуацию насилия или предпринимает попытку кардинального выхода из нее. Во время пребывания в приюте есть возможность получить консультации юриста, врача и психолога.

Помощь жертвам насилия в форме длительного психологического сопровождения. Как и в других случаях кризиса, психологическая реабилитация жертв насилия требует времени и усилий по его преодолению.

Методы, используемые в этой работе, будут зависеть от теоретических предпочтений консультанта и запроса консультанта. Так, например, В.Г. Ромек[247] указывает на эффективность методов поведенческой психотерапии кризисных состояний.

Успешность экзистенциально-гуманистического подхода связана с обращением к вечным темам бытия, которые нередко стоят за частными и обыденными явлениями[248]. Это проблемы жизни и смерти, свободы, ответственности и выбора, смысла и его утраты, общения и одиночества. В данном подходе психолог не

ограничивается работой с симптомом или проблемой клиента. Помимо устранения негативных переживаний и коррекции поведения экзистенциальный подход ставит целью поиск себя подлинного, обретение смысла пережитого, продвижение к осмысленности жизни, к выбору и ответственности.

В индивидуальной и групповой работе применяется весь спектр психологического инструментария. Частично мы говорили об этом в теме кризисов. Это и методы творческого самовыражения (арт-терапия, выражение себя Словом и т. д.), направленные на отреагирование болезненных переживаний; и методы саморегуляции и аутогенной тренировки, способствующие гармонизации внутреннего пространства; и методы, способствующие анализу разнонаправленных желаний и проработке внутренних конфликтов (психодрама, гештальт-терапия, психосинтез и т. д.).

Большое значение для практики психологической работы с лицами, пережившими внутрисемейное насилие, имеет *работа с семьей как целостной системой.* Психотерапевтические техники, используемые в практике семейной психотерапии, позволяют обращаться к структуре семьи с целью исследования семейных ролей (в дисфункциональных семьях наблюдается либо структура жестко фиксированных ролей, препятствующая естественному развитию и адаптации семейной системы, либо отсутствие ролевой структуры).

Особенности психологической работы с жертвами насилия

В силу специфики данного вида кризиса, особенностей состояния жертвы, в оказании психологической помощи есть свои особенности. Кратко остановимся на некоторых важных темах, наиболее часто обсуждаемых в этой работе.

Присутствие весов во внутреннем мире жертвы. Нередко актуальным является одновременно присутствие двух разнонаправленных тенденций (внутриличностный конфликт): желания уйти от насильника (в случае пролонгированного насилия) и страх совершить этот поступок[249]. Эти внутренние весы находятся в постоянном движении, зависят от стадии в цикле насилия и определяют действия жертвы. Как обсуждалось выше, на стадии острого насилия реакции и желания могут быть одними (уйти и побыстрее), а на стадии медового месяца – крайне противоположными.

Для успешной психологической помощи необходимо признание присутствия этих тенденций.

Осознание клиентом собственной позиции жертвы – ключевой этап в работе. Психологическая работа обычно строится на осознании роли жертвы (в случае пролонгированного насилия) и всего комплекса связанных с ней мыслей, поведения и чувств – вины, страха, слабости, зависимости, безысходности, нежелание или сложность брать на себя ответственность за принятие решения.

В процессе работы необходима помощь клиенту в последовательном выстраивании событий прошлого, понимании динамики отношений с насильником, осознании цикла насилия и паттернов собственного поведения в нем.

Отреагирование клиентом своих переживаний. Осознавание собственной позиции жертвы, понимание того, что зачастую жертва – это не ситуативное состояние, но устойчивая роль, в которой человек может жить месяцы или даже годы (в случае пролонгированного насилия), нередко сопровождается всем комплексом чувств, отчаянием и бессилием. Выражение болезненных переживаний может дать возможность более полного освобождения от их влияния и сделать последующую работу более качественной.

Разидентификация с жертвой в себе. Позиция жертвы иногда может быть столь сильной, что она заполоняет все другие части личности человека. В терминах психосинтеза[250], субличность[251] «жертва» может занять столь значимое место во внутреннем мире, что захватывает всю личность целиком. Следствием является идентификация потребностей человека именно с этой частью. Речь идет о том, что независимо от ситуации ему сложно разотождествиться с мыслями, чувствами и поведением, присущими этой роли. Так, если субличность «жертва» стала доминантной, где бы ни находился человек и что бы он ни делал – на работе, дома, на отдыхе, общается с друзьями, с детьми или коллегами, – неосознанно он смотрит на мир через призму именно этой позиции: страх, слабость, зависимость, боязнь принимать решения, подчинение мнению других. Очевидно, что такое поведение мы не можем рассматривать как адекватное.

Следствием этого является подмена представления человека о самом себе, трудность в понимании того, каковы его истинные желания, сложность в понимании того «кто я?».

Психологическая работа в этом ракурсе может состоять в том, чтобы показать, что человек намного больше, чем жертва в нем. Напомним, что основной закон психосинтеза звучит так: «над нами властвует и нас контролирует все то, с чем мы себя отождествили; мы можем получить власть и контроль над всем тем, с чем мы себя разотождествили». Именно поэтому столь важна работа по разотождествлению с проблемной субличностью: у меня есть проблема, но я намного больше, чем моя проблема; во мне есть жертва, но я намного сильнее, чем она.

Осознание клиентом своих ресурсов. Очевидно, что если ресурсов мало или недостаточно, жертва может вернуться в ситуацию насилия. Прояснение внешнего и внутреннего потенциала является важной составляющей этой работы.

Напомним, что с равной степенью важны как внешние ресурсы (деньги, поддержка близких людей и т. д.), так и внутренние ресурсы (здоровье, желание, силы, вера и т. д.).

Доступ к ресурсам можно получить как при помощи описанной выше разидентификации, поскольку акцент ставится на разотождествлении с позицией жертвы; так и за счет осознания существования во внутреннем мире других важных частей личности: Профессионал, Друг, Супруг, Родитель, Ребенок, Творчество и т. д.

Осознанное принятие решения. Принятие решения о своих дальнейших действиях – это всегда баланс между желаниями, возможностями и ресурсами. В этом случае также будет уместен образ витязя на распутье. Каждая из дорог, расстилающихся перед человеком, означает выбор. Очевидно, что при движении по любому пути произойдут как приобретения, так и потери. Сравнивая количество приобретенного и потерянного, человек принимает то или иное решение.

Крайними вариантами являются решение «уйти от насильника» и «остаться в ситуации насилия».

Выбор «уйти от насильника», несомненно, нередко связан с кардинальными переменами жизни.

В психологической работе особенное внимание обращается на то, что разрывать отношения с насильником нужно один раз и навсегда. Решившийся сделать это должен осознавать, что последующие переговоры с насильником могут привести к движению по кругу и возвращению в цикл насилия.

При проработке этого выбора необходимо очень качественно и подробно осмыслить ресурсы (личностные, социальные, экономические, духовные и иные), способные стать опорой будущей жизни. Понять, кто из профессионалов (психологов, врачей, юристов, социальных работников) может быть полезен в этом случае и какую конкретно помощь необходимо у них запросить.

Выбор в пользу того, чтобы остаться в ситуации насилия, может быть связан как с доминированием позиции жертвы, страхами, нежеланием что-либо менять, так и с временной невозможностью изменений из-за малого количества ресурсов.

Но и в этом случае поведение жертвы может кардинальным образом отличаться. Кто-то будет жить прежней жизнью, терпя и приспосабливаясь к ситуации, не предпринимая активных попыток выхода из нее.

Для кого-то невозможность выйти из ситуации насилия на данный момент времени не означает бездействия. Жертва может поставить своей целью увеличение количества ресурсов до той степени, чтобы в определенный момент разорвать отношения (это может быть получение образования, поиск стабильной работы, психологическая работа над собой, накопить деньги и т. д.).

Алина была женой военного. Замуж вышла еще в институте, его так и не окончив. Всю совместную жизнь они переезжали с места на место. Муж был постоянно на службе, поэтому ремонт

и обустройство очередной временной квартиры, создание и поддержание в ней комфорта, дети, – все это было на ней.

Так прожили 10 лет. Какое-то время назад Алина стала замечать охлаждение в отношениях, муж стал с ней более грубым, чаще стали употребляться обидные слова типа: «А ты вообще молчи! У тебя и образования-то нет. Ты не работаешь и денег не зарабатываешь, поэтому делай, что тебе велено».

Конечно, она терпела, потому что частично верила в то, что говорил супруг. Самооценка, и так невысокая, стала низкой совсем. Подобное отношение вызывало отчаяние и желание уйти. Но куда? Жить ей негде (семья только стоит на очереди на квартиру), дети маленькие, работы нет.

В рамках психологической помощи был поставлен акцент на создание ресурса. Что может помочь клиентке накопить необходимый потенциал и стать более свободной при принятии решений?

Алина ответила однозначно: образование. Оно даст возможность повышения самооценки, получения работы и возможности заработка. Таким образом, приняв решение остаться в ситуации психологического насилия, она сделала своей целью формирование необходимого ресурса.

Еще раз отметим, что, уважая свободу выбора, консультант не имеет права настаивать на своем видении ситуации и призывать к решению, которое кажется ему наиболее правильным. Каждый делает выбор сам.

Как это ни парадоксально звучит, но, быть может, жертва по разным причинам (иллюзии и надежды на изменение, отсутствие ресурсов и т. д.) еще не готова выйти из ситуации насилия. Иногда для этого надо «выпить последнюю каплю», дойти до «последней точки». А какая будет последней? У каждого – своя.

Позиция консультанта

Как и с другими видами кризиса, при работе с насилием позиция консультанта имеет исключительное значение (помним, что с точки зрения экзистенциально-гуманистического направления инструмент работы – он сам).

Личностная зрелость консультанта выражается в безусловном принятии и безоценочности, не только по отношению к жертве, но и к насильнику.

Отсутствие беспристрастности и непредвзятости в видении ситуации, желание оценить жертву (бедная и несчастная; или наоборот: сама виновата, что оказалась в такой ситуации) и насильника (злобный и коварный; или наоборот: очень его понимаю, меня бы тоже такая достала…) является подменой позиции консультанта[252], когда он, исполненный субъективностью взглядов, теряет себя как профессионала и входит в спасательство. Поэтому психологу необходимо постоянно отслеживать свои чувства, мысли, поведение и желания.

Помощь жертвам насилия с позиции логотерапии: преодоление жертвы в себе

Концепция логотерапии, экзистенциально-гуманистический подход, идея радикального прощения основываются на том, что во всем в жизни есть смысл. Как вы думаете, есть ли смысл в ситуации насилия, и если есть, то какой?

Давайте поразмышляем на эту тему.

Не преувеличу, если скажу, что в трудной жизненной ситуации, ситуации выбора, многим людям очень хочется встретить Учителя – мудрого, глубокого человека. Конечно, нам хотелось бы встретить его в образе прозорливого седовласого старца или старицы (чтобы сразу узнать). Хотелось бы, чтобы он разом разрешил сомнения, дал ценный совет и направил на истинный Путь.

Однако реальность жизни состоит в том, что даже если нам повезет и мы найдем такого Учителя, это вряд ли сделает нас счастливыми.

Те слова – действительно глубокие и мудрые, – которые он скажет, крайне редко будут услышаны и понят смысл, вложенный в них. Более того, иногда людей даже ждет разочарование. Потому что смысл этих слов очевиден: «любите друг друга», «прощайте ненавидящих и обидевших вас», «не лгите» и т. д. Человеческая природа такова, что люди обычно отмахиваются от этих азбучных истин, думая, что нам должны (просто обязаны!) сказать что-то тайное. Не видя, что истина всегда проста и лежит на поверхности[253].

Правда состоит в том, что без проживания собственного опыта мы никогда не найдем того, что действительно существенно для каждого. В этом состоит важнейший жизненный урок. Люди могут учиться и на чужих ошибках, но нередко для того, чтобы понять что-то очень ценное, им нужно совершить свои.

Только пройдя тяжелейший опыт, вырвавшись из каких-то обстоятельств, мы говорим: «Теперь я знаю, что самое главное! Надо любить друг друга». «Как? – спрашивают вас. – Разве вы не знали это ранее?» «Знал, но это не было для меня моим собственным выстраданным и присвоенным опытом». Часто для того, чтобы что-то понять, надо многое пережить.

Наверное, это и называется Урок Жизни. Насилие в этом случае – не исключение. Оно имеет уродливый вид, в нем содержится боль и страдание. Но, повторимся, с точки зрения

логотерапии, в каждом жизненном событии присутствует глубокий смысл. Тем более в насилии.

Пребывание в концентрационном лагере стало для В. Франкла труднейшим испытанием и проверкой его принципов[254]. Смысл для человека, находившегося в экстремальной ситуации в лагере, должен был быть *безусловным* смыслом, включающим не только смысл жизни, но также смысл страдания и смерти. Беспокойство большинства людей было выражено вопросом: «Переживем ли мы лагерь?» Другой вопрос, который задавали Виктору Франклу, был таков: «Имеют ли смысл эти страдания, эта смерть?» Если отрицательный ответ на первый вопрос для большинства людей делал бессмысленными страдания и попытки пережить заключение, то отрицательный ответ на второй вопрос делал бессмысленным само выживание. Франкл верил, что объективный взгляд на испытываемые страдания помогает выжить. Но найти его бывает очень не просто…

Конечно, этот случай уникальный. Подавляющее число людей не находятся в столь экстремальных условиях, однако для многих вопрос о смысле переживаемого ими насилия является очень актуальным.

В одной притче говорится о том, что в лесу случился пожар. Звери, которые смогли выбежать, оказались в безопасности. Те же, кто не вырвался из пламени, стеной огня теснились к берегу полноводной реки. Среди них была и змея. Когда она оказалась на берегу, посмотрела вперед – перед ней расстилалась полноводная река; оглянулась назад – увидела быстро надвигающийся огонь. И тогда она поняла: обречена.

Вдруг она увидела утку, которая плыла неподалеку.

– Утка, прошу тебя, помоги мне! – стала звать змея.

– А как ты хочешь, чтобы я помогла?

– Подплыви, пожалуйста, ко мне, я свернусь калачиком у тебя на спине, и ты перевезешь меня на другой берег.

– Но ты же ядовитая змея, – сказала утка, – и твоя природа кусать. Ты укусишь меня, и я умру.

– Да, конечно, я змея. И действительно, моя природа состоит в том, чтобы кусать. Но ты же видишь, я умираю, помоги мне!

– Нет, я все же не хочу с тобой связываться, – сказала утка.

– Если ты не поможешь мне, – сказала змея, – я прокляну тебя и весь твой род!

– Не пугай меня, – сказала утка.

– А если ты спасешь меня, в моей семье будут ходить легенды об этом спасении, и я, и мое потомство будем благословлять тебя каждый день!

Стратегия лести нередко работает лучше, чем стратегия запугивания. Утка подплыла к берегу и подставила спину. Змея заползла на нее, свернулась калачиком, и они поплыли к противоположному безопасному берегу. Весь путь они проделали молча. Но как только подплыли к земле так, чтобы змея смогла соскользнуть на берег, она укусила утку….

Корчась от боли, утка простонала:

– Как ты могла?! Я спасла тебя от страшной смерти… Как ты могла быть такой неблагодарной?..

На что змея ей ответила:

– А разве ты не знала, что я – змея и моя природа кусать? Моя природа намного сильнее меня!..

Выдержав глубокомысленную паузу, очень хочется сказать: «Неблагодарная!» (а может, словечко и покрепче) и разразиться тирадой о безнравственном поступке змеи. Но если успокоиться и постараться посмотреть на ситуацию безоценочно (мы же стремимся к объективности), не осуждать змею (ведь ее природа действительно состоит в том, чтобы кусать), не обвинять в глупости утку (как можно быть такой недальновидной?!), поддавшуюся на лесть и так дорого заплатившую за неумение держать границы, если просто задаться вопросом:

Случалось ли у вас в жизни так, что вы начинали общаться с человеком, а потом замечали, что он использует вас? И иногда не просто использует, но доставляет боль? Или вы сами шли на сделку, интуитивно чувствуя или сознательно предполагая, что вам в этой ситуации будет плохо, что границы будут нарушены, а чувства растоптаны, и общение будет отнюдь не партнерским? Что вы при этом чувствовали? Как вы вышли из такого опыта? Чему научились в таком взаимодействии? И как бы спросили психологи, что нового узнали о себе? Смогли ли вы примириться и простить человека, доставившего вам боль? Удалось ли вам понять смыслы, ответить на вопрос: «зачем» это случилось в вашей жизни?

Интересно, что в поиске ответа на вопрос: ради чего я это вытерпел? – может быть переосмыслено даже очень болезненное событие.

Как это ни парадоксально, человек может быть благодарен за все, выстраданное им, потому что тяжелые переживания могут стать ступенькой к более глубокому пониманию мира и осознанию себя в нем.

* * *

Путь сложения собственных смыслов может быть очень не простым. Несомненно, это индивидуальная работа, требующая внутреннего устремления, усилий преодоления.

С нашей точки зрения, к этой теме можно подойти разными способами. Здесь еще раз необходимо вспомнить правило, которое мы обсуждали выше: увиденное всегда зависит от позиции восприятия человека.

Условно можно выделить два взгляда на ситуацию насилия: оценочный и безоценочный. Они не противоречат друг другу. Ни один из них не является правильным или неправильным. Просто они отражают разный ракурс на одно и то же событие.

Оценочный подход

Несомненно, для того чтобы чувствовать опору в мире, тем более в социуме, необходимо иметь ориентиры. Жизнь в социуме определяется правом как регулятором общественных отношений (конституциональное, административное, гражданское, трудовое, уголовное, семейное, экологическое и т. д.)[255].

Как мы говорили в начале главы, каждое сообщество пытается выработать законы, которые бы наилучшим образом поддерживали идеи о справедливости. Люди, поведение которых выходит за рамки, обозначенных норм, закрепленных в административном, гражданском, уголовном и т. д. кодексе, несут за это ответственность. Ответом со стороны сообщества является пресечение преступления и действий субъекта преступления в отношении потерпевшего и при необходимости ограждение его от сообщества.

Таким образом, в основе этого взгляда лежит необходимая оценочность, которая имеет своей целью создать, поддержать, а в случае чего восстановить социальную справедливость.

Возвращаясь к теме насилия, отметим, что позиция общества в отношении насилия должна быть обязательно четкой и недвусмысленной. Она может помочь пресечь действия агрессора, дать необходимую защиту жертве в виде законов, способных защитить, деятельности социальных институтов, помогающих решить вопросы, связанные с насилием, приютов и т. д.

Однако при всей верности этой позиции с точки зрения социума, оценочный подход в психологической работе с жертвами насилия имеет ряд существенных ограничений. Идеи социальной справедливости вряд ли помогут выявить объективный взгляд на произошедшее, поскольку здесь по-прежнему используются оценочные категории.

Так, например, во многих книгах и брошюрах о насилии говорится о том, что жертва не виновата в происходящем с ней насилии; вся полнота ответственности возлагается на насильника. Несомненно, речь вообще не идет о вине. Очевидно, что насильник несет свою часть ответственности за совершенные им действия, однако возможно, что часть ее все же принадлежит и жертве…

Чтобы разобраться в каждом случае, понять «зачем?» это произошло с данным конкретным человеком, необходим более тонкий, дифференцированный подход, глубокий и мудрый взгляд. Для того чтобы найти суть, скрытую за ярлыками, первый и самый важный шаг – безоценочный взгляд на ситуацию

насилия.

Безоценочный подход

Обсуждаемые ниже этапы поиска глубинных смыслов ситуации насилия предлагают рассмотреть данную тему, возможно, с необычной точки зрения. Рассмотрим их более полно.

Безоценочный взгляд на мир и события в нем

Безоценочный взгляд состоит прежде всего в прекращении желания критиковать окружающий мир и происходящие в нем события и принимать его таким, какой он есть. Подобное суждение позволяет избавиться от ярлыков и выйти, что называется, в позицию наблюдателя, на уровень, позволяющий охватить события жизни во всей своей полноте[256], где нет ни плюсов, ни минусов, ни «хороших» событий, ни «плохих». Как обсуждалось выше, остается значимой лишь возможность или невозможность совершения личностью движения по своему жизненному пути. Исходя из этого взгляда на ситуацию насилия, следует, что прощать собственно нечего. Потому что никто не является ни жертвой, ни насильником; нет ни правого, ни виноватого. Есть Урок, который надо пройти каждому, участвующему в ситуации, и выводы, которые надо сделать. Психология жертвы отсутствует.

Прекрасно понимаю, что для многих такой подход является исключительно странным. Допустить, что ситуация насилия, когда один бьет другого, может содержать смысл – может быть непросто, в некоторых случаях просто невозможно.

И если это так, наверное, необходимо осознавать, что человеку по каким-то причинам пока сложно выйти в позицию наблюдателя и максимально раскрыть свое сознание. Это может быть связано с недостаточным отреагированием чувств, которые бурлят и рвутся выйти наружу, или с мощными защитными установками и страхом посмотреть на ситуацию по-иному.

Однако, если все же удастся ответить на вопрос, «зачем это происходит в моей жизни?», есть шанс изменить ее к лучшему.

Допущение того, что обсуждаемая позиция имеет право на существование, очень важно. Потому что, если в работе над собой или в работе с клиентом мы будем стоять на позиции социальной справедливости и действовать из личной выгоды и собственных представлений, мы не сможем встать в позицию наблюдателя, подняться над ситуацией и охватить ее целиком.

Более того, в направлении, которое называется «Радикальное прощение», работа начинается только тогда, когда человек *допускает,* что мир изначально справедлив и что у человека в каждый момент времени есть наилучшие возможности, чтобы быть счастливым.

Смысл этого положения, таким образом, состоит в преодолении сознания жертвы, что является непременной базой для дальнейшей работы.

Допущение, что каждый человек является активным участником в создании своей реальности

Несомненно, данное допущение напрямую зависит от мировоззрения каждого конкретного человека. В психологии наиболее часто использующимся является понятие «локус контроля», характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам[257].

Много пословиц и поговорок также указывают на то, что за свои поступки рано или поздно приходится расплачиваться: «что посеешь, то и пожнешь»; «как аукнется, так и откликнется» и т. д. Суть их такова, что действия, чувства и даже мысли человека в настоящем определяют его жизнь в будущем.

Мы уже упоминали про существование причинно-следственных связей, существование которых для многих людей очевидно, однако не всегда лежит на поверхности. Проблема здесь состоит в том, что причина и следствие нередко настолько разнесены во времени, что бывает очень сложно соединить их в единое целое и понять, как они связаны между собой. Хотя некоторые люди на интуитивном уровне чувствуют, что некомфортная ситуация в настоящем имеет корни в прошлых поступках. Но иногда трудно сказать, в каких конкретно.

Допущение, что окружающие люди и происходящие в жизни события не случайны

Один из ракурсов взгляда на события, разворачивающиеся вокруг, окружающих людей (родственников, коллег или «случайно» встречающихся на нашем пути), – состоит в том, что они не случайны, но несут в себе определенное сообщение[258]. Данные идеи высказываются многими представителями как восточной, так и западной философии.

Почему рядом с нами оказываются именно такие люди, с именно такими особенностями? По какому принципу они подбираются?

Фрейд считал, что все человеческие отношения содержат смесь реальных реакций и реакций переноса (как эмоционального отношения клиента к значимым для него людям ранних лет жизни (отцу, матери, воспитателям, братьям/сестрам и пр.)[259]. Указывается, что в повседневной жизни перенос возникает бессознательно и самопроизвольно, то есть эмоциональное отношение может оказывать довольно сильное влияние на выбор и качество связей с окружающими людьми и удовлетворять, таким образом, необходимые потребности.

Известный философский закон подобия («подобное притягивает подобное») объясняет, почему человек притягивает в свою жизнь лишь те ситуации и тех людей, которые близки ему по внутренней сущности. Привлекательными обычно являются те, чьи взгляды на мир, социальный статус и модели отношений тождественны с нашими.

Человек нередко протестует и возмущается, когда в его жизнь притягиваются ситуации и люди, которые, как он считает, совершенно не подходят ему, а, наоборот, являются его полной противоположностью. Эго негодует: «Я такой добрый, а вокруг собрались злые; я всегда выполняю свои обещания, а меня окружают люди, не выполняющие обязательств и не знающие, что такое договор».

Юнг К.Г. предполагал, что у каждого человека есть Тень, куда он отбрасывает все, что не приемлет в себе самом: лживость, зависть, гнев и другие отрицательные, с точки зрения человека, черты. Однако очевидно, что он не избавляется от них окончательно, но просто вытесняет из своего сознания. Эти качества живут в Тени и притягивают подобные себе.

Внешняя реальность, таким образом, есть отражение нашего внутреннего мира. Окружающие нас люди и ситуации существуют вокруг нас *зачем-то.* Их присутствие в нашей жизни имеет *какой-то смысл.*

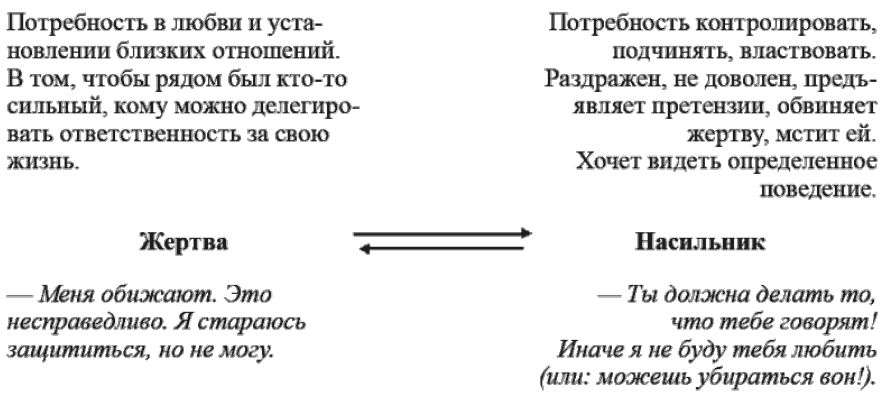
Если мы говорим о ситуации насилия и о том, что подобное притягивает подобное: зачем в жизнь притягивается насильник? Что присутствует во внутреннем мире жертвы, что позволяет внешнему насилию быть?

Взаимные потребности жертвы и насильника

Для того чтобы понять суть насилия более глубоко, необходимо вспомнить тему взаимозависимости манипулятивных ролей, которую мы рассматривали в главе про манипуляции. Обсуждалось, что ни жертва, ни насильник не могут существовать в одиночестве. Потому что их потребности могут быть удовлетворены только при условии присутствия второй роли. Таким образом, возникающая сцепка характеризуется устойчивыми связями со стороны каждого участника взаимодействия.

Рисунок 8.2

Сцепка жертва—насильник


Потребность в любви и установлении близких отношений. В том, чтобы рядом был кто-то сильный, кому можно делегировать ответственность за свою жизнь.
Потребность контролировать, подчинять, властвовать. Раздражен, не доволен, предъявляет претензии, обвиняет жертву, мстит ей. Хочет видеть определенное поведение.
Жертва
Насильник
— Меня обижают. Это несправедливо. Я стараюсь защититься, но не могу.
— Ты должна делать то, что тебе говорят! Иначе я не буду тебя любить (или: можешь убираться вон!).

Кроме того, говорилось о том, что эти роли существуют не только во внешнем мире в виде людей (начальник – насильник; жертва – подчиненный), но и в пространстве внутреннего мира человека (присутствие внутренней сцепки жертвы и насильника).

Напомним: *формирование насильника всегда происходит через формирование жертвы.* В истории каждого агрессора была ситуация, когда он был унижен, подчинен, напуган. Эта травма оказала такое сильное влияние, что он принял сознательное (чаще неосознанное) решение никогда больше не быть в этой позиции, выбрав роль насильника как компенсацию своим переживаниям.

Однако внутренняя жертва неосознанно по-прежнему присутствует в пространстве его внутреннего мира, и совершая насилие над кем-то вовне, такой человек на самом деле совершает насилие и над собой, а точнее, над частью своей

личности: являясь самому себе и жертвой и насильником.

Таблица 8.4

Чувства, мысли и поведение насильника и жертвы

Чувства жертвы: Безразличие. Беспокойство. Бессилие. Горечь. Грусть. Зависть. Замешательство. Испуг. Напряжение. Недоверие. Неуверенность. Обида. Обреченность. Одиночество. Ожесточение. Отчаяние. Паника. Подавленность. Протест. Равнодушие. Растерянность. Робость. Смятение. Сомнение. Страх. Стыд. Тревога. Ужас. Унижение. Уныние. Ущербность

Чувства насильника: Злость. Превосходство. Амбициозность. Беспокойство. Высокомерие. Возбуждение. Бешенство. Гнев. Гордыня. Злорадство. Мстительность. Надменность. Напряжение. Недоверие. Неуверенность. Одиночество. Ожесточение. Отчаяние (подавляемое). Подозрение. Раздражение. Сарказм. Страх (сильно подавленный). Тревога (подавляемая)

Мысли жертвы: Связаны с самообвинением, обвинением партнера, страхом, безысходностью, нежеланием принимать решение

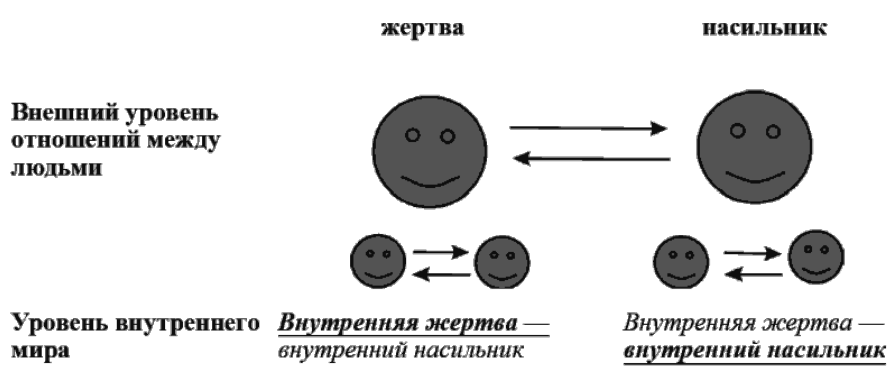
Мысли насильника: Связаны с необходимостью поддержания контроля над ситуацией

Поведение жертвы: Ведет себя осторожно. С оглядкой на то, какую реакцию поведение может вызвать у партнера

Поведение насильника: Ведет себя вызывающе. Нападает

Рисунок 8.3

Внешний и внутренний уровни в сцепке жертва – насильник



Роль «жертва» появляется, если у человека начинают устойчиво проявляться такие чувства, как вина, обида, стыд, страх, унижение, отверженность, оскорбленность, ощущение слабой позиции и т. д.[260]. Однако тогда, когда это происходит, во внутреннем мире рождается и другая субличность – внутренний насильник – часть, которая ставит его в неблагоприятные условия, заставляя терпеть и отказываться от своих желаний. Поэтому *во внутреннем пространстве жертвы* также присутствует сцепка «жертва – насильник». По сути, внешний насильник совершает с ней то же, что и ее внутренний насильник. (Мы можем рассматривать крайнее выражение этой сцепки в суицидальных действиях как аутоагрессии, сознательно и преднамеренно направленной на лишение себя жизни.)

В языке это может проявляться в виде таких речевых оборотов, как: «я не могу себе простить…», «я обвиняю сам себя в том, что…» и т. д., свидетельствующих о существовании субличностей с разнонаправленными потребностями, отражающих соответствующие роли.

Итак, вне зависимости от того, в какой роли находится человек (жертва или насильник), если эта роль устойчива, можно с уверенностью предполагать наличие сцепки жертва – насильник в его внутреннем пространстве.

Акт насилия, таким образом, происходит тогда, когда внешняя ситуация резонирует с внутренним актуальным состоянием (точнее, внешний насильник резонирует с внутренним) и человек входит в роль жертвы, которая уже существует в пространстве внутреннего мира; т. е. ситуация пролонгированного насилия возникает далеко не тогда, когда появляется реальный насильник, угрожающий и оскорбляющий, а несколько раньше, когда человек *допускает* насилие над собой.

Если в эти отношения входят люди, не имеющие сцепки внутри, они, почувствовав дискомфорт, просто выходят из подобного взаимодействия. Внутренняя целостность и свобода

помогают им не входить в манипулятивные отношения и оставаться самими собой[261].

В случае, если происходит ситуативное внешнее насилие (например, изнасилование) над человеком, не имеющим ранее никакого опыта пребывания в этой роли, можно предположить, что острая ситуация, в которой человек оказался жертвой, может спровоцировать рождение внутренней жертвы, а вслед за ней и внутреннего насильника (самообвиняющего, самокритикующего, мстящего самому себе).

Очевидно, что, для того чтобы разобраться с многообразием переживаний в ситуации насилия, необходима глубокая проработка внутренних и внешних сцепок.

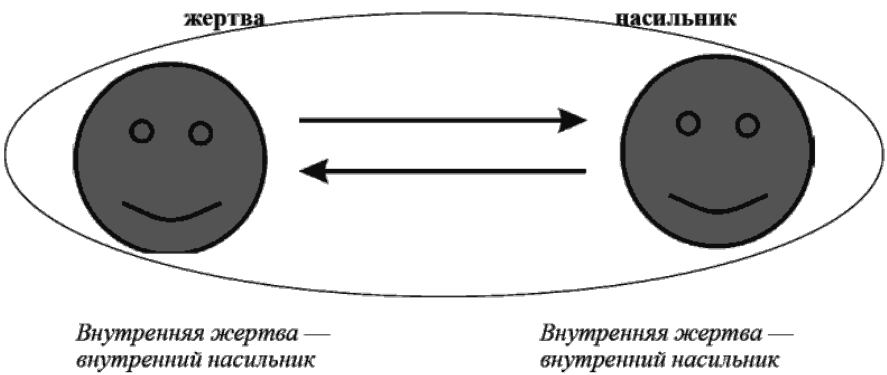
Проработка актуальной роли во внешней сцепке жертва – насильник

Сложно сказать, сцепка какого уровня (внешнего или внутреннего) будет рассматриваться в психологическом консультировании первой. (Разделение, представленное ниже, условно; оно предлагается лишь для того, чтобы увидеть общее направление движения.) Очевидно, что для качественной работы важно обращение к каждому уровню.

Наиболее явной обычно является внешняя сцепка. Внешние отношения зачастую более видимы и ощутимы. Так, например, жертва насилия может выбрать работу с внешним насильником (родственником или коллегой по работе) в первую очередь.

Рисунок 8.4

Проработка актуальной роли во внешней сцепке жертва—насильник



Здесь будут уместны все шаги, которые мы обсуждали выше: осознание собственной позиции жертвы, присутствие весов во внутреннем мире, отреагирование своих переживаний, разидентификация с жертвой в себе, осознание своих ресурсов.

Для достижения этих целей используется весь богатый психологический инструментарий. Однако в чем состоит логическое завершение этой работы, целью которой является преодоление жертвы в себе?

Важнейшие моменты – это осознание смысла произошедшего и принятие прошлого через прощение того, кто причинил страдания.

♦ *Обретение смысла*

Проделанная ранее работа по осознанию собственных потребностей как жертвы (потребность в ком-то более сильном, кто мог бы взять на себя ответственность, и т. д.) может помочь в понимании того, какие качества необходимы для преодоления этой роли и осознавании смысла, заложенного в самом насилии.

Пережитые страдания будут иметь значение только тогда, когда человек ясно увидит то, что он приобрел, и поймет всю ценность приобретенного. Только тогда он сможет посмотреть на ситуацию по-другому, когда увидит, чему он должен был научиться.

Этой работе может помочь и допущение того, что эта ситуация – есть Урок для формирования каких-то навыков. Чему он хотел научить?

Если я допускаю, что я участвую в формировании своей жизни, что все имеет смысл, и насилие в том числе – чему эта ситуация и люди, участвующие в ней, должны были меня научить (даже таким болезненным образом)?

В теории радикального прощения даже есть такое выражение: «Увидеть совершенство в своей ситуации». Считается, что каждая ситуация изначально безупречна. Но, чтобы увидеть ее, необходимо изменить свою точку зрения на ситуацию. Это очень непросто, но может дать возможность избавиться от сознания жертвы и стать более сильным.

Если ответы на вопросы: зачем, ради чего? – не будут найдены, само страдание и его смысл будут обесценены.

Несомненно, поиск смыслов – это индивидуальная работа. Те формулировки, которые сложит человек, часто имеют простой вид, кажутся окружающим очевидными, но для создающего их являются самым настоящим открытием (это происходит из-за того, что цена, которую они заплатили за них, была столь высока).

– Я поняла, что я ни при каких обстоятельствах не могу потерять себя. Даже если мне будут предлагать отношения, которые будут называть словом «любовь», но условием будет отказ от себя.

– Я поняла, что я и мой мир – очень большая ценность. Каждый из нас уникален, и я в том числе.

– Я поняла, что я должна научиться защищать себя, говорить «нет» и вообще стать самостоятельной.

– Я, наконец, понял, что такое свобода и что значит дышать полной грудью. Если бы в моей жизни не было такого опыта, а

никогда бы не знал об этом…

– Я благодарен этому опыту за то, что он научил меня быть очень внимательным к тому, как я выстраиваю отношения с людьми вокруг. Недостаточная разборчивость в отношениях стоила мне целого года слез и страданий.

Осознавание смыслов неизменно ведет *к идее переобучения* и пониманию того, какие *конкретные навыки* необходимо сформировать, чтобы стать более целостной и устойчивой личностью.

♦ *Прощение*

Преодоление жертвы в себе связано и с умением качественно проститься с прошлым, для чего должна быть проведена глубокая работа по прощению людей и событий, доставивших человеку болезненные переживания.

Еще раз отметим значение выявленных выше смыслов. Человеческая природа такова, что человек не сможет простить «просто так». Он должен увидеть смысл своих страданий: зачем они были в его жизни?

Прощение – одна из самых значимых тем в нашей культуре – имеет массу определений[262]. В психологии этот феномен также описан достаточно хорошо. Так, например, Л.Б. Шнейдер[263], раскрывая данную тему, приводит ряд идей о сути прощения:

– Прощение есть проявление слабости[264]. Когда человек прощает, это значит, что он не в силах отстоять свое право на справедливое решение проблемы, возникающей в межличностных отношениях.

– Прощение – противоположность справедливости. Простив, человек лишается возможности добиваться справедливости, и, что еще хуже, несправедливость увековечивается. Например, жена, простившая рукоприкладство мужу, рискует снова оказаться жертвой.

– Прощение – проявление стремления к превосходству[265]. Прощающий использует свое «милосердие» для того, чтобы возвысить себя над тем, кого он прощает. Это может перерасти в некий шантаж, когда «милосердный» будет напоминать обидчику, что тот «в долгу» перед его великодушием.

Высказанные идеи свидетельствуют о существовании разных представлений о том, что есть прощение.

Тем не менее прощение – важный фактор и психического, и физического здоровья[266]. Качественное принятие и прощение

действительно являются важным этапом работы с пострадавшим от насилия: и обиженный, и обидчик выигрывают от искреннего прощения, дарованного с любовью и принятого со смирением и благодарностью.

Один из способов проработать прошлое описан в очень интересной, но несколько необычной для классической психологии книге «Радикальное прощение»[267], в которой авторы предлагают по-новому осмыслить события, происходящие с каждым из нас. *Традиционному прощению* (речь идет о прощении как принятии людей, которые, по мнению человека, сделали что-то нехорошее; а также о принятии событий, сложившихся обстоятельств, оценивающихся как негативные), они противопоставляют *радикальное прощение* как кардинальное переосмысление своей жизни. Вот некоторые идеи, отражающие этот подход:

– Традиционное прощение – одна из важнейших категорий человеческого общества. Поскольку миру людей присуща энергия двойственности, традиционное прощение судит и разделяет все вокруг на хорошее и плохое, правильное и неправильное. *Радикальное Прощение значит, что не существует хорошего/плохого, правильного/неправильного. Лишь наше мышление делает явления таковыми.*

Традиционное прощение всегда исходит из предположения, будто произошло что-то плохое и кто-то кому-то «причинил вред». Это архетип жертвы в действии. *Радикальное Прощение исходит из убеждения, что ничего плохого не происходит и ни в одной ситуации никто не является жертвой.*

Когда речь идет о традиционном прощении, наше Эго и личность всегда ищут внешний объект. Таким образом, проблема всегда находится вне нас – в ком-то другом. *В случае Радикального Прощения смотреть следует в противоположном направлении – проблема находится «внутри», во мне самом.*

Традиционное прощение верит в реальность физического мира, в прозрачность и однозначность «происходящего» и всегда пытается «разобраться» в ситуации, чтобы ее контролировать. *Радикальное Прощение признает иллюзорность окружающего мира, всегда видит в происшедшем лишь притчу и отвечает на любую ситуацию тем, что признает ее совершенство.*

– Традиционное прощение воспринимает жизнь как проблему, которую нужно решить, или как наказание, которого нужно избежать. Оно воспринимает жизнь как случайный набор обстоятельств, которые складываются без всякой причины. *Радикальное Прощение воспринимает жизнь как нечто имеющее цель и движимое любовью.*

Основная цель радикального прощения состоит в том, чтобы помочь человеку разотождествиться с позицией жертвы обстоятельств (эта роль намного более глобальна, чем та, о которой мы говорили в теме манипуляции). Отметим, что радикальное прощение содержит не только теоретические идеи; в книге представлена проверенная временем методика работы над своей ситуацией.

Традиционное прощение: *Я прощаю тебе всю боль, которую ты мне доставил, и не желаю тебе зла.*

Радикальное Прощение: *Я благодарен тебе за то, что ты научил меня обрести себя, хотя я заплатил за это болью и страданиями.*

Смысл традиционного прощения состоит в признании того, что события прошлого содержали трагедию. Но, несмотря на то, что это было тяжело, отвратительно, необходимо постараться отпустить свою обиду («что было – то прошло»).

Радикальное Прощение исходит из посылки, что ситуация представляет собой только опыт, а следовательно, и прощать-то собственно нечего.

Эти мысли авторы теории излагают в следующей форме:

В традиционном прощении присутствует желание простить, но присутствует и остаточная потребность винить обидчика. Таким образом, человек сохраняет у себя сознание жертвы, и на самом деле ничего не изменяется.

В радикальном прощении присутствует желание простить, но *нет потребности* винить. Таким образом, человек отказывается от сознания жертвы[268], что дает ему шанс многое изменить в своей жизни.

Не следует, однако, считать, будто традиционное прощение хуже радикального. Они представляют собой разные ракурсы взгляда на одну и ту же ситуацию и напрямую зависят от мировоззрения человека.

Действительно, некоторым очень не просто допустить идею о справедливости мира. В этом случае традиционное прощение является единственной возможной формой прощения и очень ценно само по себе. Оно обращается к самым высоким человеческим качествам: к состраданию, милосердию, терпимости, смирению и доброте.

В радикальном прощении центральной является идея благодарности Жизни в любом ее проявлении и признание в ней (и во всем ее многообразии – ситуациях и людях) Учителя. Признании того, что в каждом событии содержится Урок (часто

заключающийся в необходимости формирования определенных навыков, сообщение о своей личности и т. д.), который должен быть осмыслен. Суть этой мысли можно найти в выражении: «Никто тебе ни враг, никто тебе ни друг, но каждый человек тебе Учитель».

Итак, можно провести четкую границу между радикальным и традиционным прощением, поскольку они представляют собой совершенно разные точки зрения на предмет, причем каждое обладает своими неповторимыми уникальными возможностями в работе с насилием.

♦ *Ритуал прощения*

Ритуал прощения является одним из важнейших этапов работы. Его суть состоит в оформлении для самого себя новой позиции в отношении прошлых событий, выраженной в форме монолога[269].

В нем может содержаться рассказ о пережитом, сообщение о своих эмоциях по отношению к событию и участвовавших в нем лицах, собственных страхах и желаниях и т. д. Нередко в нем присутствует и новый взгляд, включающий в себя обнаруженные смыслы. Важно, чтобы в нем отсутствовала оценочность: нет ни жертвы, ни насильника. Есть люди, которые друг друга учат; есть Урок жизни, его понимание и благодарность за него.

Как мы говорили выше, для этого глубокого внутреннего освобождения каждый выбирает ту форму прощения (традиционную или радикальную), которая более звучит в нем.

– …Наша совместная жизнь была очень трудной. Постоянные упреки, крики, угрозы с его стороны; обида, протест, желание оправдаться – с моей. Было ощущение, что это не кончится никогда. Я чувствовала отчаяние, желание уйти, но меня останавливал страх…

Сейчас, когда я уже сделала этот шаг, несколько месяцев прожив в слезах, горе расставания, утраты семьи и иллюзий о нашем общем будущем, я хочу сказать: я освободилась от чувств обиды, одиночества, грусти и злости, от ощущения, что меня покинули и предали. Я более не жертва, слабая, зависимая и молчаливая.

Я отпускаю потребность винить кого-то и потребность быть правой. Я понимаю, что смыслом этой истории для меня был шанс встретиться с самой собой. И я воспользовалась этим шансом.

Я хочу сказать тебе, моему бывшему мужу, спасибо за то, что

ты дал мне бесценный опыт. Я никогда бы не увидела Свет, если бы не пережила Тьму. Не ценила Жизнь и каждое мгновение, если бы не испытала страх и отчаяние.

Я благодарна Жизни за Урок, за то, что она создала наилучшую ситуацию для моего развития и исцеления.

Ритуал прощения всегда представляет собой сдвиг в восприятии и выход на более глубокий уровень видения себя и своей жизни.

Проработка внутренней сцепки жертва – насильник

Если в этом месте, просто искренне простив насильника, остановить процесс консультирования, не разрешив проблему в пространстве внутреннего мира жертвы, мы не можем говорить о качественной работе. Не обретя целостность, клиент очень быстро возвратится к тем же самым паттернам поведения.

Внешняя проблемная ситуация является следствием внутреннего конфликта (подобно тому, как внешний мир есть проекция внутреннего мира[270]). Поэтому внутренняя сцепка станет центральной темой работы на этом этапе.

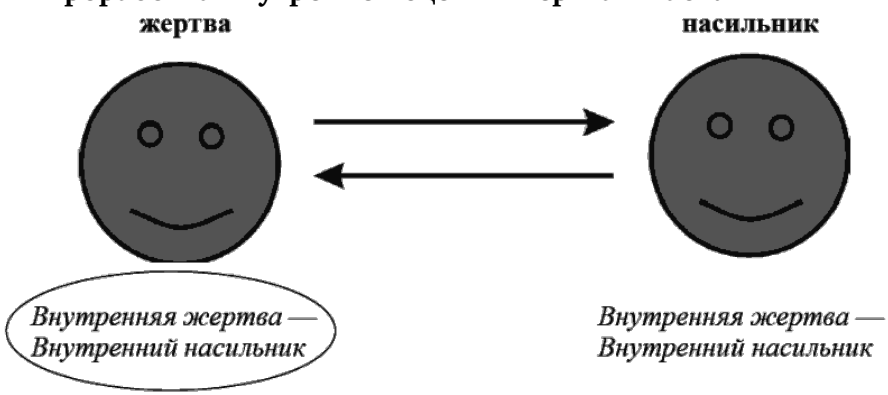
Обратим внимание на очень важный момент. Проработка внутреннего конфликта принципиальна важна как для ситуации, когда есть внешний насильник, так и в случае, когда объективной ситуации насилия нет, но человек чувствует себя жертвой по жизни, жертвой обстоятельств, жалуется на несправедливость окружающего мира, ощущает постоянное неудовольствие собой и своим окружением.

В словах: «Я сама себя не люблю», «Я сам себя жалею (виню, злюсь на себя и т. д.)», «Я сама себя заставляю», «не могу договориться сам с собой» содержится сообщение о том, что клиент находится в конфликте с самим собой и по отношению к себе является одновременно и жертвой, и насильником[271].

Зачем появляется внутренний насильник? Как это ни парадоксально, чаще всего он возникает с целью помочь, дать внутреннюю опору.

Рисунок 8.5

Проработка внутренней сцепки жертва—насильник



При проживании ролей внутренняя жертва часто имеет образ ребенка (внутренний ребенок); внутренний насильник же обычно вне зависимости от пола – это мускулинная роль (часто представляется в образе человека, носящего деловые костюмы, или рыцаря, закованного в латы), которая нередко имеет сходство с внутренним родителем.

Человек действительно является создателем своего мифа: в обеих ролях есть очень много иррациональных установок, которые нуждаются в прояснении[272]. Психологическая работа, таким образом, будет связана с осознанием истории, своего мифа, который он создал сам себе.

В психологии существует множество технологий, позволяющих проработать внутриличностный конфликт.

Очевидно, что вначале может быть необходимо разобраться с каждой частью в отдельности: историей ее появления, обстоятельствами, с которыми было связано ее рождение, и т. д. Затем возможно исследование взаимных потребностей и претензий этих частей, сильных и слабых их сторон, углубление в суть этой внутренней сцепки.

Таким образом, цель этой работы состоит в достижении целостности личности через создание договора между этими частями.

На что здесь стоит обратить внимание? Для дальнейшего выявления смыслов здесь будет важным обращение к потребностям каждой части («Чего ты хочешь?», «Что тебе в действительности нужно?» – вопросы, обращающие к уровню базовых потребностей).

Напомним, что:

У *жертвы* – это потребности в сильном партнере, которому можно было бы отдать ответственность за решение своих проблем. Для внутренней жертвы – это потребности в сильной внутренней части, которая каким-то образом помогла бы справиться со страхом.

У *насильника* – потребность в контроле над ситуацией и над поведением других частей во внутреннем пространстве личности; потребность просчитать, проанализировать происходящее, не пропустить удар и не стать жертвой, как это было в ранней истории его жизни.

Чаще всего эта часть появляется в случае, когда человек не может найти оптимальный выход в какой-то ситуации. Власть, жестокость и сила оказываются до той или иной степени успешными и оставляются как один из способов решения проблем (пусть неудобный, доставляющий боль, но зато действенный).

Отметим, однако, что, по-разному проявляясь на

поведенческом уровне, речь идет об одних и тех же базовых потребностях в любви, безопасности, защите, заботе, наполненности жизни и т. д. Любви хотят все, только понимают ее совершенно по-разному…

Таким образом, внутренние страхи и потребность любви имеют и та, и другая часть. Их осознание может помочь в нахождении внутренних смыслов: зачем эти части присутствуют в моей жизни?

Техника «шаги диалога» в психосинтезе[273] позволяет выявить глубинные потребности части жертвы и насильника и трансформировать их.

♦ *Обретение смысла*

В чем смысл того, что я сам с собой не мог договориться: убегал сам от себя и совершал насильственные действия в отношении себя? Почему я не мог справиться сам с собой? Зачем, ради чего все это было в моей жизни? Чему я должен был научиться?

Чем глубже происходит эта работа, тем больше человек понимает, что действия окружающих людей не являются ни плохими, ни хорошими, поскольку он выясняет отношения с самим собой…

В этом может состоять часть обнаруженных смыслов…

Кроме того, речь здесь идет не столько о том, зачем существовала та или иная часть (хотя и это, несомненно, стоит прояснить), сколько в том, *зачем существовала эта сцепка в целом.*

И насильник, и жертва предлагали разные способы достижения своих потребностей. Однако ни один из этих способов (ни путем отказа от себя; ни путем давления и угроз) не оказался совершенным. Наоборот, они раздирали человека на части, делая его менее целостным, сильным и более уязвимым.

Поэтому возможно, в этом случае ответ очевиден. Смысл состоит в формировании новых навыков, улучшения адаптивности, жизнеспособности, способности принять себя такого, какой ты есть, полюбить себя безусловной любовью, т. е. в достижении целостности своей личности.

Пока работа в этом направлении, имеющая конкретные результаты, не начнется и человек не научится действовать по-новому – он будет использовать старые, до той или иной степени адаптивные, но неуспешные модели поведения.

Я поняла, что, пока я выясняла отношения сама с собой, мир рушился вокруг меня. Я заблуждалась, желая найти источник силы вне меня – деньгах, других людях, месте жительства и т. д. Этим я принижала свои возможности и свою личность.

Теперь я понимаю, что эта точка – точка покоя и силы одновременно – находится во мне. Пока я не договорюсь сама с собой, в моей жизни не изменится ничего.

Но, возможно, все это к лучшему. У меня есть шанс узнать о потенциале, который я ношу в себе и который до сих пор оставался нереализованным.

♦ *Прощение самого себя*

Так же как и в предыдущем случае, эта часть завершающая, подытоживающая определенный этап работы.

Прощая своего внутреннего насильника, и жертву, и их тандем, и самого себя, человек стремится к новому образу, к той самой целостности и цельности, о которой мы так долго говорили.

Для качественной работы необходимо, чтобы это было сделано искренне и глубоко осознанно.

Я прощаю саму себя за то, что поставила себя в такие жизненные обстоятельства, в которых я испытывала боль и страдание. Я понимаю, что сама себе создавала реальность, которая не имеет отношения к действительности. Мне очень хотелось любви, и я делала все, чтобы не замечать того, что это лишь моя иллюзия… Результатом стало то, что я поставила себя в позицию жертвы.

Я осознаю, что это моя ответственность. Однако также я понимаю, что в этом был и есть смысл. Я многому научилась в этой ситуации: уважать себя и свое мнение.

Я утверждаю, что я больше не жертва, слабая и безответная. Я больше не совершаю насилие над собой, заставляя себя поддерживать придуманный мною мир, который никакого отношения к реальности не имеет…

Я прощаю сама себя и принимаю такой, какая я есть. Я люблю себя со всеми моими сильными и слабыми сторонами.

Благодарю, что смогла увидеть Урок и разглядеть необходимость этих действий…

Обретение новой идентификации

Разотождествление с позицией жертвы и с позицией насильника дает человеку очень много в плане освобождения сил и ранее сдерживаемых ресурсов.

Но следующим по значимости является получение ответа на вопрос: кто я? Понятно, что не жертва и не насильник. А кто? Счастливый человек, любящий муж, успешный профессионал или кто-то другой?

Р. Ассаджиоли указывает, что рост и развитие идут через создание идентификации нового порядка. Эта работа включает изучение наполнения нового взгляда на мир, нового образа Я, позиции, ценностей, смыслов, осознание своих новых границ.

Уровень действия

Последний этап – это проверка действием.

Вся предыдущая работа представляет собой поиск новой идентификации и выработку новой стратегии для новой жизни. Здесь закладывается фундаментальная база для будущего.

Однако этот стратегический план без применения на практике – лишь нежизнеспособный теоретический конструкт. Поэтому он обязательно будет проходить проверку временем и действием.

Конечно, встреча с реальностью и неожиданностью всегда не проста. Но каждый раз, когда нужно будет принимать решение и реагировать по-новому, присутствие внутреннего стержня поможет человеку стать более сильным, все лучше осознавать себя, все менее скатываться в прежние модели поведения, не входить в роль жертвы и чувствовать себя более свободно.

Найденные смыслы станут той опорой, которая поможет смотреть на прошлое не с чувством трагедии, но с благодарностью за полученный опыт. Поэтому суть этого этапа можно выразить так: *наработка нового опыта действием.*

Несомненно, мы описали лишь логику работы, направленной на преодоление психологии жертвы, ее схематичное изображение, в котором органично присутствует весь потенциал современной психологии.

Таким образом, насилие представляет собой переживание физического или психологического давления и трудность в оказании сопротивления этому давлению. Восприятие того, что есть насилие, будет напрямую зависеть от правил и норм, принятых в данной культуре и данном сообществе, степени осознанности, отрицательной оценки происходящего.

Отношение социума к насилию однозначно отрицательное, поскольку приводит к страданиям, физическим и психологическим. Подобная точка зрения является единственно правильной, поскольку констатирует правила и нормы поведения в данном сообществе и защищает права своих граждан.

Однако для осуществления психологической помощи она явно не достаточна. Предложение увидеть в насилии потенциал, который может чему-то научить, может показаться странным. С точки зрения теории систем, любой кризис (в том числе насилие), является лишь этапом развития и возможностью системы перейти на новый, более совершенный уровень своего существования.

Взгляд на насилие с позиции поиска глубинных смыслов

состоит в принятии прошлого, осуществлении прощения, которое может происходить в традиционном виде или в форме радикального прощения и поиске новой идентичности.

Глава 9
Формирование психолога-консультанта: путь ремесленника, профессионала, личности и мастера

Пойти туда не знаю куда…
Зачем?..
Чтобы найти себя…

О профессии психолога, требованиях к его личности написано очень много. Каким должен быть консультант, чтобы одновременно и клиенту качественно помочь, и о себе позаботиться?

Обычно указываются требования к личности, такие как аутентичность, открытость собственному опыту, самопознание, сила личности и идентичность, толерантность к неопределенности, эмпатия[274] и множество других. Действительно, эти характеристики описывают практически совершенный образ суперчеловека.

Но все же возникает вопрос: насколько вообще все это достижимо? И если эта вершина досягаема, как происходит этот процесс, есть ли какие-то закономерности?

Собственный опыт и многолетнее наблюдение за студентами, входящими в профессию, выявили интересные закономерности в изменении внутреннего состояния. Несомненно, студенты очень разные. Слушатели вечерних, заочных форм обучения и переподготовки имеют сильную мотивацию на освоение профессии. Люди это в основном зрелые, с опытом семейной жизни, пребывания в иной профессии. В силу своих возрастных особенностей они более чувствительны к материалу, постоянно сравнивают его со своим опытом, более серьезно относятся к учебе.

Для студентов дневных форм характерна большая внутренняя свобода и раскрепощенность, меньшая зажатость и пребывание в рамках каких-то условностей. Несомненно, они также сравнивают новые знания со своим опытом, нацелены на поиск своих смыслов, но делают это, несомненно, в соответствии со своими возрастными особенностями.

Какие процессы пробуждаются в них уже в период обучения в институте? Когда человек приступает к изучению психологии, он постепенно начинает отличаться от окружающих. Причем чем

дальше – тем сильнее. Возможно, в той или иной степени вы испытывали это на себе. Каким было отношение ваших друзей и близких, когда вы выбрали психологический вуз? Скептическое, саркастическое, заинтересованное, спокойное или какое-то другое?

Замечали ли вы все увеличивающиеся чувство внутренней разделенности: мои близкие не могут меня понять. Но и я до конца внятно не могу объяснить, что со мной происходит. Есть выражение, что психология – это путь в одиночество. Почему? Сидя на лекциях и получая новые знания, слушатель задается, например, вопросами о том, что такое дружба, любовь, семейные отношения? И он просто не может не задумываться о том, как это происходит в его жизни. Замечает, что с приятелями не о чем говорить, потому что давным-давно нет сходных интересов. И разговоры начинаются и заканчиваются вспоминанием прошлого: «А помнишь, как это было…» Все чаще ловит себя на ощущении пустоты. И не потому, что кто-то хороший или плохой, а потому что стали очень разными…

И когда он понимает про себя, что это не дружба, а использование; не любовь, а манипуляция – он встает перед выбором своих дальнейших действий. И через какое-то время начинает осознавать, что, вполне возможно, свое окружение придется пересмотреть. Причем кардинально. А это вещи не шуточные, потому что за ними стоят реальные судьбы реальных людей.

Сказано, что преумножающий знания – преумножает печаль[275]. При всем уважении с этой известной мудростью согласиться трудно.

Знания делают нас более сильными. Просто решения (например, о расставании), которые мы принимаем в связи с новыми осознаниями, могут доставить нам боль. Хотя мы и понимаем, что по-другому нельзя. А решения, которых мы не принимаем, потому что это сделать страшно, заставляют нас продолжать осознанно жить в некомфортной ситуации и терпеть ее.

Вот и получается, что самые, казалось бы, невинные знания могут запустить процесс достаточно глобального масштаба.

Важно отметить, что молодым людям перестроиться намного легче, они реже обременены семьей, обязательствами и многолетними привычками. Студенты в возрасте чаще испытывают трудности соединения знаний, полученных в вузе со своей жизнью.

Несомненно, люди по-разному будут справляться со своей ситуацией. Кто-то пустит дела на самотек; кто-то постарается

решить свои проблемы, обращая внимание на свою личность, совершенствуя и развивая ее. Можно сказать, что это просто внутриличностный конфликт между знаниями о том, «как надо», и о том, «как есть на самом деле». Однако, возможно, это нечто большее, потому что затрагиваются пласты намного более глубокие: уровень ценностей, смыслов, мировоззрения. Таким образом, входя в профессию, нередко слушатель переживает самый настоящий внутренний кризис (глубина кризиса, конечно же, может быть разная). Очевидно, что это происходит далеко не у всех и только в случае неформального подхода к обучению, открытого восприятия, готовности впустить в себя новое.

Если задаться вопросом: какие качества лично вы хотели бы видеть в своем личном консультанте как некоем представлении об истинном профессионале? Скорее всего это будут мудрость, внутренняя глубина и сила, широкий кругозор, спокойствие и принятие. Очевидно, что понять других, не имея собственного жизненного опыта, довольно сложно; помочь другим, не имея личного опыта переживания кризисов и совладания с ними, невозможно.

Так как происходит формирование психолога-консультанта? И ограничивается ли оно развитием только его личности?

Динамика кризисных состояний: поиск картины мира

Мы постараемся рассмотреть вопрос о становлении психолога в профессии в необычном ракурсе[276]. В психологии, с нашей точки зрения, наиболее глубокое описание кризиса и динамики изменений состояния человека, ищущего свои смыслы, описано у Р. Ассаджиолли.

Здесь уместно вспомнить удивительно современную работу Р. Ассаджиоли[277] «Самореализация и психические расстройства» (написана в 1937 г.)[278]. Одной из областей его интересов является духовное развитие. Несколько позже (в 1989 г.) эту тему процесса личностной трансформации, которую переживает человек во время перемен и духовного кризиса, разовьет и другой известный врач и психолог Станислав Гроф[279].

Ассаджиоли обращает внимание на то, что духовное развитие человека предполагает радикальные изменения «нормальных» элементов личности, пробуждение доселе дремавших способностей, восхождение сознания к новым областям и функционирование в соответствии с открывшимися внутренними возможностями. Поэтому не следует удивляться, пишет он, что такие сильные изменения, такие фундаментальные превращения отмечены рядом критических этапов, которые часто сопровождаются разнообразными невротическими, эмоциональными и душевными расстройствами.

Отметим, что термин «духовный» отражает не только те переживания, которые традиционно считаются религиозными, но и все, что касается восприятия и познания, всю человеческую активность и все функции, у которых один общий знаменатель – обладание ценностями, более высокими, чем общепринятые: эстетическими, этическими, героическими, гуманистическими, альтруистическими и др.

Ассаджиоли предлагает общую картину расстройств, которые могут возникнуть на разных этапах духовной реализации. Он выделяет следующие 4 этапа: 1) Кризисы, предшествующие духовному пробуждению; 2) Кризисы, вызванные духовным пробуждением; 3) Реакции на духовное пробуждение; 4) Фазы процесса преобразования.

Для понимания темы формирования психолога-консультанта эта тема духовного развития человека может быть очень полезной.

Динамику кризисных состояний в процессе духовного роста

схематически можно представить так, как это показано на рисунке 9.1. Напомним, что область низшего бессознательного содержит в себе тревожащие, пугающие и дискомфортные переживания; область среднего бессознательного – нейтральные; область высшего бессознательного – радостные и приятные.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

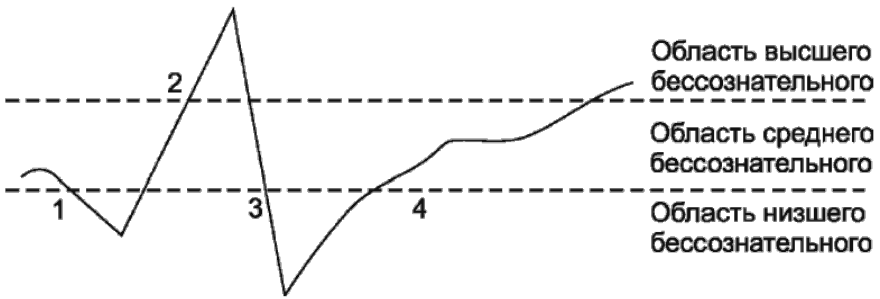
Итак. Как человек вступает на Путь духовного развития?

Несомненно, у каждого это происходит по-своему.

Вариант 1. Для некоторых пусковым механизмом может выступить кризис. Ассаджиоли говорит, что человек начинает задумываться о том, как устроен мир, какое место он в нем занимает, после того, как в его жизни что-то происходит.

Рисунок 9.1

Динамика кризисных состояний в процессе духовного роста



Источник: Смолова Л. В. Методы работы с воображением: основы психосинтеза: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – 87 с.

1 – кризисы, предшествующие духовному пробуждению; 2 – кризисы, вызванные духовным пробуждением; 3 – реакции на духовное пробуждение; 4 – фазы процесса преобразования

Представим себе: живет обыкновенный человек. Профессия, семья, увлечения. У него есть то или иное представление о мире, смыслы, ценности. Конечно, как и у каждого, в этой жизни есть свои трудности, свои проблемы. Но внутренне человек пребывает в определенном балансе: мир понятен и до той или иной степени прогнозируем.

А потом происходит что-то. Вдруг. Это может быть, например, травма, потеря значимого близкого человека, сильный стресс или

насилие. И человек неожиданно для самого себя начинает задавать вопросы: Почему это произошло именно со мной? Разве я плохой? Я достаточно добрый, адекватный. Почему мир так несправедлив? Что происходит?

И человек, сам того не подозревая, начинает поиски своей картины мира, своей философии. Как устроен мир? Что в нем возможно, а что – нет? Какие в нем правила игры? Есть ли Бог? Эти вопросы, возможно он себе уже когда-то задавал, а возможно, и нет. Но готовых ответов на них у него нет… Отсутствие удовлетворяющих ответов еще больше усугубляет и без того сложное состояние кризиса. Трудно пребывать в мире, правил игры в котором ты не знаешь… И начинается этот внутренний поиск. И остановить его уже невозможно…

Что происходит во внутреннем мире человека? Тревога, страхи, неуверенность растут, самооценка падает: он встречается с неизвестностью.

Вариант 2. С другой стороны, для вступления на эту первую стадию никакой травмы может и не быть. Представим себе ту же самую ситуацию: живет обычный человек. Интересы в основном лежат в областях дома, работы, зарабатывания денег, общения с друзьями.

Помните, как программа максимум: «Родить ребенка, построить дом и посадить дерево». Конечно, это очень достойные желания. Однако вдруг человеку начинает казаться, что этого почему-то недостаточно.

Часто это происходит как бы на ровном месте. Хотя мы понимаем, что эта невозможность жить по-старому наступает вследствие внутреннего кризиса, копившегося на протяжении какого-то времени.

Человек начинает читать философские или религиозные книги, ищет людей, способных дать ответы на его вопросы. Что он делает на самом деле? Он хочет обрести опору, убрать чувство неуверенности в себе, заполнить этот внутренний вакуум…

Вариант 3. Вступление на Путь духовного роста может происходить и из высшего бессознательного. Речь здесь идет о пиковых переживаниях[280], когда человек получает некий трансцендентный опыт.

Переживания очень индивидуальны. Их невозможно описать. Это состояние абсолютного расширения мира. Кто-то специально пришел к святыне и она поразила его до глубины души; кто-то просто увидел звездное небо, то, на которое смотрят миллионы людей и не видят в нем ничего особенного. Так или иначе

произошло соединение внутреннего и внешнего. Головой человек не всегда понимает, с чем он соприкоснулся. Но сердцем чувствует, что так жить, как раньше, он уже не может. Прежние смыслы и ценности больше не работают, хотя новые пока не сформированы.

Несомненно, что во всех трех случаях вступление на Путь является сильным потрясением.

Ассаджиоли пишет, что все описанные проявления кризиса имеют явное сходство с некоторыми симптомами, характерными для психоневрозов и пограничных состояний. В отдельных случаях напряжение и стресс, вызванные кризисом, порождают физические симптомы, такие как нервное напряжение, бессонница, расстройства систем пищеварения и кровообращения, эндокринной системы и др.

Как на это реагируют близкие: родственники, друзья, знакомые? Конечно, у каждого по-своему. Семья – это всегда система, которая стремится к равновесию. И если одна из частей системы меняется, вся система должна будет измениться. Готовы ли люди обычно к этому? Не всегда. Поэтому когда поступают первые сигналы, что с одним из членов семьи происходит что-то непонятное, остальные члены семьи не могут не реагировать. Как объяснить, что человек начинает читать философскую литературу, особенно если это не принято в этом кругу? Что он ищет ответы на странные вопросы – вопросы, которые люди, как правило, не задают…

Реакции родственников могут быть разные. Чаще всего это бывает рационализация. От мягкого уговора и призывов отдохнуть (ты стал увлекаться философией, потому что ты устал; поехали отдохнем на море, и ты выбросишь все это из головы), до более жестких претензий и призывов вернуться в лоно семьи (перестань заниматься неизвестно чем! не забывай, пожалуйста, о своих обязанностях: ты – отец семейства!).

«В этом месте – внизу, в низшем бессознательном, – говорит Ассаджиоли, – быть очень неприятно. Особенно, когда человек там находится в первый раз. Он испытывает одиночество, тревогу, неуверенность в себе, низкую самооценку, трудность в объяснении происходящего. Сложно сказать, сколько времени он здесь пробудет…»

Когда человек тонет, он хватается за что угодно, лишь бы спастись. В нашей ситуации духовного кризиса он нередко выбирает какую-то картину мира, философскую систему, религиозную организацию. Хотя и делает это в основном только для того, чтобы не быть в состоянии внутреннего отчаяния и

страха. Чаще всего такая картина мира находится, хотя ее истинная ценность бывает иногда сомнительна. Но такую поспешность выбора можно объяснить: пусть хоть что-то, чем ничего. Потому что дальнейшее пребывание в душевном хаосе и неизвестности действительно сводит с ума. И тогда человек переходит на вторую стадию.

ВТОРАЯ СТАДИЯ

Картина мира нашлась. И в ней человек находит ответы на свои вопросы об устройстве мира. Мир устроен и живет по таким-то законам. Человек в нем занимает такое-то место. События, происходящие в жизни, имеют такой-то смысл и определенным образом связаны между собой. Человек понятным для себя образом выстраивает причинно-следственные цепочки: сейчас я живу так, потому что жил так-то. В новой картине мира он находит объяснение происходящему с ним.

Ассаджиоли пишет, что «предшествующие конфликты и страдания со всеми их психологическими и психосоматическими симптомами иногда вдруг совершенно внезапно исчезают, тем самым подтверждая тот факт, что они не были связаны ни с какими физическими причинами, но являлись непосредственным следствием внутренней борьбы. В таких случаях духовное пробуждение становится истинным исцелением».

Итак, тревога ушла, самооценка и уверенность в себе выросли. Появилась радость: «какое счастье! я знаю, как устроен мир! И я могу объяснить прошлые события и до той или иной степени спрогнозировать будущие».

Что чувствуют его близкие? Конечно, то, что тревога ушла – это хорошо. Но новое состояние родственника, находящегося в поиске, не может не обращать на себя внимание. Ведь возбуждение осталось, просто сменило свой знак. Выйдя из депрессии, человек оказался в радостно-маниакальном состоянии, которое может быть выражено довольно радикально.

Тревожащими могут быть сигналы, например, о непримиримости с другими картинами мира («истинно верующие – только люди из моего сообщества, а все остальные заблуждаются»).

Желание, чтобы все разделяли его обретенную картину мира, может быть выражено и несколько агрессивно. Причем, что характерно для христианства, человек может даже не замечать всей рассогласованности своего поведения. Подобно тому, как в крестовых походах шли убивать за Христа, член семьи может

испытывать ненависть к близким только за то, что они не разделяют его взгляды. Любые разговоры относительно того, что Христос есть Любовь и подобное поведение не приближает к Нему, но отдаляет, могут не иметь воздействия.

Сложно сказать, сколько времени будет длиться эта стадия. Подобное состояние всегда требует огромной внутренней силы, мощных ресурсов. На этом подъеме нужно удержаться. Рано или поздно наступает следующая стадия.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

Когда в северных широтах по весне тает снег, на земле обнаруживается масса грязи и мусора. То же самое происходит и с внутренним миром человека. Когда энергетическая волна отходит, оголяя несовершенную картину мира человека, его как бы отбрасывает вниз, в низшее бессознательное. Причем эта точка может быть намного ниже предыдущей. Вспомним Воланда, который говорит: «Я люблю сидеть низко, с низкого не так больно падать».

Действительно, чем сильнее было состояние радости и кажущейся гармонии, тем сложнее возвращаться к своим проблемам. Человек понимает, что та картина мира, которую он придумал, была далеко не идеальной. Сложно сказать, как происходит это разочарование, но человек сам понимает, что если его удалось выбить из его прежнего состояния, его вера была не столь сильна. Он испытывает апатию, страх, тревогу, бессилие и одиночество. И по-прежнему один на один остается с вопросами об устройстве мира и своем месте в нем…

Пока не найден основной смысл, все остальные – бытовые смыслы – не имеют большого значения.

Что чувствуют его близкие, когда они видят, как родственника кидает из стороны в сторону: плохо – хорошо – плохо? А у психиатров уже не остается сомнений в диагнозе, поскольку смена депрессивных и маниакальных состояний очевидна.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ

На данной стадии человек уже понимает, что необходимым условием и ценой, которую нужно платить за самопостижение, является радикальное преображение и обновление личности. А это значит, что быстро и безболезненно – вот так, на щелчок! –

найти устойчивую картину мира нельзя. Путь для того и существует, чтобы по нему идти.

Поиск продолжается, но человек будет очень аккуратен, прежде чем выбрать какую-то картину мира как основную для себя.

Ассаджиоли, описывая эти стадии, указывает, что человек напоминает гусеницу, которая превращается в бабочку. Насекомое при этом проходит через стадию «куколки» – беспомощное состояние разложения на составные части. Но бабочка эти трансформации проходит в защитном коконе. А человек переживает их «на живую», не имея в процессе преображения уединенных и спокойных условий.

Несомненно, длительность каждого этапа, особенности его протекания и качество эмоциональных состояний будут зависеть от индивидуальных особенностей человека.

Несмотря на то, что Ассаджиоли очерчивает только эти четыре стадии, можно предположить, что описанные процессы могут характеризоваться цикличностью, перед тем как человек обретет стабильность в своем эмоциональном состоянии и душевную гармонию[281]. Впоследствии это даст ему возможность начать формировать свое мировоззрение, целостную и прочувственную картину мира.

Очевидно, что находящимся на разных этапах сложно и даже практически невозможно понять друг друга. Почему? Люди употребляют одинаковые слова, но за ними стоит разный опыт, а следовательно, разный смысл. И, наоборот, все это роднит тех, кто пережил сходные состояния; между ними возникает понимание и сопереживание.

Если возвращаться к студентам, входящим в профессию, наиболее часто проявляется оценка прежней жизни как неправильной, самообвинения, понимании ошибок, которые были совершены, и искреннего сокрушения о том, что они не были осознаны ранее. Все это сопровождается действительно тяжелыми переживаниями, повышением тревожности и снижением самооценки.

Намного реже встречаются абсолютно уверенные в себе слушатели, которые в силу своих личностных качеств и жесткого мировоззрения постоянно указывают на недостатки психологии в целом или какого-то конкретного направления, отстаивая преимущества сделанного ими выбора.

Становление консультанта: путь Ремесленника, Профессионала, Личности и Мастера

Как вы думаете, почему мы говорим о духовном росте в теме, посвященной формированию психолога-консультанта? Какое вообще отношение это имеет к психологии?

Сознательно вступая в профессию, будущий консультант вступает на путь усвоения базовых – теоретических и практических – навыков, что может в любой профессии быть охарактеризовано как *путь*[282] *Ремесленника.* По сути это то, что происходит с ним во время учебы в институте.

Очевидно, что чем больше времени и сил будет уделено совершенствованию этих знаний и умений, тем более глубоко психолог имеет возможность раскрыться в профессии. Иногда он понимает недостаточность исключительно академического образования и стремится получить практическое образование, ходит на тренинги и семинары, не входящие в рамки учебной программы в вузе, обучающие ведению консультативной беседы, адекватному применению техник, дающие представление о различных методах в психологии и т. д. Таким образом, он уже переходит на *путь Профессионального роста.*

Однако через некоторое время он понимает, что для того, чтобы быть успешным в профессии, он должен работать над развитием личностных качеств. И формирование своей личности имеет такую же важность, как и углубление теоретических знаний и практических навыков.

В гуманистической психологии много говорится о значении личности консультанта. О том, что консультант работает собой. Часто приводится метафора: личность консультанта как инструмент. Подобно тому, как скрипач, знающий технику игры, может сыграть прекрасную мелодию только на хорошо настроенном инструменте; теоретические знания, практические навыки и опыт, несомненно, очень важные и нужные в работе психолога, могут сработать только в случае, если его личность находится в состоянии гармонии и равновесия.

Таким образом, для того, чтобы состояться в профессии, необходимо встать на *путь Личностного роста.* Как мы знаем, «личностный рост» – понятие психологии, изначально сформулированное К. Роджерсом и А. Маслоу, но в настоящее время широко использующееся и другими психологическими направлениями. Личностный рост заключает в себе неуклонное и

постоянное развитие потенциала индивидуальных и психологических личностных характеристик индивида.

Вдумчивый психолог озадачивается этой проблемой всерьез: ходит на личную терапию, решая свои проблемы и стараясь узнать и развить свое Я все лучше и лучше. И совершенствуя качества своей личности: творческие способности, волевые характеристики, свои разум и чувства, навыки социального общения и т. д.[283].

Движение в этих двух направлениях – профессиональном и личностном – несомненно, дает немало: психолог, преодолев уровень ремесленника, выходит на уровень профессионала.

Конечно, можно остановиться на достигнутом: какие-то знания уже есть, практика идет, опыт нарабатывается. Техники оттачиваются до их полного совершенства. И это хорошо. Поэтому то, что отделяет профессионала от ремесленника, понятно. Но является ли эта точка конечной или развитие может продолжаться и далее?

В выборе движения по пути профессионального и личностного роста нет ничего плохого. Просто в этом никогда не будет глубины. Это никогда не будет работа Мастера, для которой необходим намного более масштабный уровень: а именно – внутренняя зрелость и целостное понимание мира.

Путь Мастера – это путь достижения внутренней целостности, создания своего мировоззрения, картины мира, причем не отвлеченной и абстрактной, а конкретной и работающей в режиме реального времени. На самом деле это то, что называется духовное развитие[284].

Напомним, что духовность – это не абстракция. Это высшие стороны внутреннего мира, которые проявляются в человечности, сердечности, доброте, искренности, открытости для других людей. Одной из задач этого пути является не только сложение собственных высших смыслов, проработка ценностей, но формирование мировоззрения.

Мастерство, с одной стороны, является вершиной пути психолога, но с другой – его неотъемлемой частью. Не будучи целостным сам, консультант не сможет оказать действительно качественную помощь клиенту в кризисном, да и в любом ином состоянии и быть успешным в профессии.

Но как это сделать? Как пойти туда, не знаю куда, и стать тем, не знаю кем? Часто психологи совершают этот поиск интуитивно. Самые ищущие пытаются читать книги, не ограничиваясь исключительно психологической тематикой, но расширяют свой кругозор, обращаясь к философии, религии, посещая курсы и семинары. Иногда это не только изучение

литературы как получение информации. Нередко запускается мощный процесс применения изучаемых теорий на практике, в ежедневной жизни.

Вспоминая стадии духовного роста, описанные Ассаджиоли, мы понимаем, что этот путь поиска той единственной картины мира, как философской категории, которая наилучшим образом соединит в себе все его разрозненные элементы, очень не прост.

Но также очевидно, что это единственный вариант качественной работы, потому что помогать клиенту в поиске себя, в понимании его отношений с жизнью и смертью и не иметь собственных ответов на эти сложнейшие вопросы, невозможно.

Подводя итог, отметим, что психолог очень часто не понимает, что входит не только в профессию. Но в мир намного больший, чем он может себе представить. Те, кто вступает в профессию с недостаточно серьезными намерениями, могут этого не заметить. Но те, кто искренне стремится стать хорошими специалистами, неизменно проживают это на себе.

Путь Мастера – создание целостной картины мира: правила движения по Пути

Как было сказано выше, путь Мастера предполагает сложение психологом-консультантом собственной целостной картины мира[285], в которой основное место уделяется формированию его высших смыслов и ценностей.

Очевидно, что это тема глобального масштаба. Несомненно, крайне сложно, практически невозможно ответить на вопрос о том, какой она должна быть в силу исключительной ее глубины, сложности и субъективности в ее восприятии, трудноощутимых ориентиров в проживании. Действительно, можно сказать, что это над-психологический, философский уровень осмысления реальности.

Однако философская составляющая является неотъемлемой частью ежедневной жизни каждого человека, задумывается он об этом или нет.

В то же самое время картина мира – есть стержень консультанта. Какая она должна быть?

С одной стороны, несомненно, ее форма и содержательное наполнение будут отражать его индивидуальные особенности. С другой, для движения по любому Пути – метафорическому или жизненному – необходимо знание Законов Пути (подобно тому, как в любой игре есть правила, даже в игре без правил). Они отвечают на вопросы о том, *на что* опираться, *как* идти, о внутренней четкой позиции, вне зависимости от того, *что* встречается на Пути.

Законы существуют и в условиях материального мира: осознают люди или нет, они живут в условиях законов правовых, экономических, природных и иных систем, влияющих на жизнь каждого человека. Незнание законов не только не освобождает от ответственности, но делает движение более сложным и непонятным.

Ниже представлены некоторые законы, описывающиеся в *философии синтеза,* вобравшей в себя мудрость предыдущих эпох. Они могут быть описаны как *ориентиры взаимодействия с другими людьми, отношения к самому себе, на которые можно опираться в процессе своего Жизненного Пути.* Данные вектора имеют исключительное значение для создания собственной картины мира.

Это универсальные законы, которые необходимы, с нашей точки зрения, каждому психологу-консультанту вне зависимости

от его опыта, степени сформированности убеждений и религиозных взглядов. Несомненно, это очень деликатная тема, но если человек, сильно приверженный своим принципам, отрицает свободу своего выбора и выбора другого, желает навязать свои взгляды, не может вместить в себя его воззрения, какими бы они ни были, – такая позиция вряд ли будет продвигать его как личность, стремящуюся развить себя. И, задумывается он или нет, существенно тормозить себя в Пути.

♦ *Вступивший на Путь, должен по нему идти*

Вы когда-нибудь видели тренажеры в спортклубах, по которым занимающиеся ходят или бегают? Настраивается время тренировки и скорость движения беговой дорожки. На протяжении всего времени необходимо двигаться. Что произойдет, если человек по каким-то причинам решит остановиться? Конечно, это будет зависеть от скорости этого тренажера. Но если он остановился на высокой скорости, его просто очень сильно ударит.

Вспомним динамику внутреннего состояния человека, вступившего на Путь духовного развития, описанного Ассаджиоли. Это постоянное изменение. Как вы думаете, что произойдет, если он перестанет двигаться? В этом случае он рискует застрять в какой-то одной идее, увязнуть в каком-то одном состоянии вне зависимости от знака; пребывать в одних и тех же вопросах. Даже если он нашел «ту самую», «свою» картину мира, все равно требуется ее развитие: уточнение, раскрытие ее глубинных сторон.

В профессии психолога также необходимо постоянное движение, узнавание нового. В случае, если развития нет, наступает стагнация. А там и до выгорания недалеко…

♦ *Опустошись, и Отец тебя наполнит*

По сути, это принцип любого развития. Как можно налить воду в стакан, если там уже есть вода? Логично ж, что, чтобы залить новую и чистую воду, надо сначала вылить оттуда старую…[286].

Как может человек наполнить себя чем-то новым, если он держится за старые привычки, уже не актуальные эмоциональные состояния, знакомый образ жизни, отжившие социальные отношения?

Эта мысль уже не раз высказывалась при обсуждении кризисных состояний. В экзистенциальной психологии говорится о том, что жизнь – это смена приобретений и потерь. Когда происходит потеря, мы опечалены тем, что из нашего мира уходит что-то, с чем мы уже сроднились. Но как иначе найти место для новых смыслов, не отпустив старые и отжившие свое?

Хотим мы или нет – жизнь есть непрерывное развитие… И удерживая устаревшее, мы искусственно замедляем ее.

♦ *Радуйся новому и живи настоящим*[287]

Это продолжение высказанной мысли о жизни как процессе постоянных изменений. Каждая минута жизни действительно уникальна и не похожа ни на какую другую.

Однако вывод, который из этого следует (если, конечно, смотреть на него не как на теоретический конструкт, но как на имеющий обязательную практическую реализацию), покажется многим не очень радостным: то, что вчера делало человека счастливым и успешным, было его достижением (способ решения проблемы, социальное окружение или статус и т. д.), сегодня может стать не актуальным, а завтра, возможно, начнет тяготить. А это значит, что опять потребуются перестройки и новые внутренние изменения.

Обучая клиента быть гибким и открытым новому опыту, жить настоящим, а не прошлым, консультант должен не просто представлять себе, что это такое на теоретическом уровне, но сделать эти правила принципом собственной ежедневной жизни.

♦ *Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе Учитель*[288]

Возможно, это известное изречение звучит несколько странно. Такая позиция может показаться несколько асоциальной и оторванной от жизни. Причем относительно врага теоретически мы еще можем как-то согласиться, хотя практически признать, что человек, доставляющий боль, учит тебя чему-то – бывает не просто (мы обсуждали эту тему выше). А вот насчет друга, близких и любимых людей возникают серьезные сомнения…

Однако, если посмотреть на любые отношения с точки зрения их динамики, того, что они разворачиваются во времени, можно по-другому увидеть смысл высказывания. Люди встречаются на своем жизненном Пути и выбирают тех, кто наилучшим образом

удовлетворяет их потребности (в любви, безопасности, принадлежности и т. д.). Мы меняемся и оценка тех, кто находится рядом, меняется вместе с нами.

Действительно, люди смотрят на жизнь через призму своего опыта и представлений о мире («я знаю только то, что я вижу»); ориентирами часто выступают оценки. Что такое хорошо и что такое плохо – этому каждый человек учится с детства (помните, мы говорили про послания из детства?).

Но те знаки плюсов и минусов – «этот человек или событие хорошее, а это – плохое», – которые ставят люди, зачастую не имеют никакого отношения к реальности. Хотя они искренне в это верят.

Попытка выстроить причинно-следственные взаимосвязи также оказывается успешной далеко не всегда. Жизнь – это нелинейная система, постигать которую на основании исключительно причин, следствий и субъективных оценок невозможно.

Непредубежденность – наиважнейшее качество человека. Уметь не судить и не оценивать ближнего, окружающих людей, да и мир в целом, а принимать их такими, какими они есть, могут очень не многие[289]. Почему это (в том числе) столь важно?

Во многих направлениях философии говорится о том, что случайностей не существует. И то, что любая ситуация – есть знак, сообщение о человеке и мире вокруг него. Это очень интересный и перспективный ракурс взгляда. Задача человека состоит как раз в том, чтобы увидеть Учителя[290] и сообщение от жизни в каждом ее событии, даже в, казалось бы, неприметных эпизодах.

Проходя *любую* ситуацию, задавать вопросы:

– В чем смысл того, что это произошло именно так?

– Чему я должен был научиться?

Восприятие *каждого* человека, встречающегося в жизни, как того, кто должен чему-то научить, – единственно правильное. Причем не только тех, кто добр и милосерден и кому мы ставим оценку «хороший». В главе про насилие говорилось о том, что наши самые лучше учителя обычно оцениваются как «плохие», т. е. те, которые принесли много боли[291].

Конечно, следовать безоценочной позиции, принимать жизнь такой, какая она есть, непросто. Но попробовать, с любопытством понять, какое сообщение несет в себе скандальное поведение коллеги, обидевшей подруги или бомжа, перегородившего дорогу, можно. Чему они хотят научить?

А если посмотреть на это еще глубже: чему тебя как консультанта должен научить именно такой клиент с именно

такой проблемой. Ведь вы же зачем-то встретились?..[292].

♦ *Каждый свой Путь совершает сам*

Случается, что мы в своей жизни встречаем людей, которые производят на нас сильное впечатление: тех, на кого мы хотим равняться. Это развивает всегда. Авторитеты дают нам ориентиры: в какую сторону лучше двигаться. И мы начинаем это движение. Однако невозможно, держа в руках фотографию или портрет даже самого уважаемого человека, прожить его жизнь и пройти *его* путь. *Каждый* свой Путь совершает *сам.* И желание ориентироваться на кого-то уводит от собственного Пути. Азбучные истины…

Наверное, здесь главное – непривязанность. Осознание, что каждый живет своей жизнью. Конечно, на определенном этапе, пути и судьбы людей могут идти рядом (но ни в коем случае не сливаться), тогда есть смысл пребывания с ними.

Возможно, удастся найти сообщество людей, которые разделяют такие же взгляды, и откуда не захочется уйти. Тогда, наверное, нужно сделать это, постоянно осознавая, насколько комфортно это общение. Быть очень чутким к тому, насколько искренним и свободным является этот выбор. И если вдруг окажется, что накопились вопросы, на которые в рамках этой картины мира ответы не найти (или они уже не устраивают); что собственные взгляды и ценности изменились, и уже отличаются от суждений сообщества, – вспомнить, что все мы меняемся, и это нормально. И, не испытывая страха пустоты, одиночества или обвинений, позволить себе уйти. Потому что каждый свой Путь совершает сам[293]. В области психологии это тезис также имеет немалое значение.

Многие слушатели проходят период влюбленности в того, кого они считают своим Учителем. Часто сердце отдается тому первому наставнику, который красиво и увлекательно говорит, интересно делает демонстрационные сессии или поражает не традиционностью своих взглядов.

Все это затягивает и способствует подражанию его стилю работы, манерам поведения и выражения себя. А поскольку мы говорим здесь не только о профессиональных навыках, но о системе взгляда на мир, которую транслирует этот Учитель, нередко копируется и его картина мира (этакая конфлюэнция, как сказали бы гештальтисты[294]).

Однако, каким бы совершенным ни было мировоззрение этого Учителя-психолога (он действительно может быть Мастером

своего дела), какой бы цельной ни была его личность, если его миропонимание не будет «пережевано»[295], осмысленно, проверено собственным опытом и присвоено – тогда, это будет самый настоящий интроект[296], т. е. просто механизм психологической защиты, не способствующий ни духовному развитию, ни формированию своей картины мира.

В профессии психолога-консультанта, как и в жизни, высшей точкой является формирование собственного эклектического стиля работы. Нельзя одинаково прочитать лекцию, провести тренинг или сессию, стараться повторить со 100 % точностью технику невозможно, да и не нужно. Это слишком творческий процесс, в котором просто стоит быть самим собой.

♦ *Не умали (не урони) веру другого*

«В споре рождается истина» – эту фразу приписывают Сократу, но в то же время говорится, что Сократ «противопоставил спору диалог». Более жизнеутверждающий афоризм гласит: «В дискуссии мудрецов рождается истина; в споре дураков – рушится мир».

Будда же считал, что любые споры бессмысленны. Никогда в споре не только не побеждает, но и не рождается истина. Потому что она слишком индивидуальна. Каждый все равно останется при своем. Изменить мнение может только твой собственный опыт и пребывание в нем.

Действительно, что есть истина – самый сложный вопрос (хотя мир, в котором мы живем, один, поэтому можно предположить, что в нем существуют правила для всех, населяющих его людей). Но она напрямую связана с тем, во что человек верит. А верят часто очень по-разному.

Сложно сказать, какая сила побуждает раскритиковать взгляды партнера, доказать его неправоту и убедить в своей правоте. Возможно, в некоторых случаях, это и будет иметь успех[297]. Однако разрушение чьей-то веры – очень большая ответственность. Да и может ли критик быть абсолютно уверен, что Истину знает именно он?.. Что будет переживать тот другой, чья картина мира была разгромлена? Страх, злость, пустоту, одиночество? Ведь нового у него пока ничего нет…

Если вы, читающие эти строки, хотя бы на минуту допустите, что то, во что вы верите, – иллюзия; то представление о мире, которое вы создавали своим трудом, проверяли на опыте, – миф; что ваша вера не ведет вас к духовному росту и развитию, но является самообманом и механизмом психологической защиты, –

что тогда вы почувствуете? Ощутите, как уходит опора из-под ног, и вы погружаетесь в пустоту.

Вспомним описанную Р. Ассаджиоли третью стадию, когда идущий по пути, отказавшись от веры, которой он какое-то время жил, попадает в область низшего бессознательного. И оказывается в кризисе со всеми вытекающими из него характеристиками. Поэтому с точки зрения этики исключительно важным правилом является бережное отношение к системе ценностей, мировоззрению человека, какими бы они ни были.

Если говорить о консультировании, то и здесь собственная вера и смыслы психолога имеют значение только для него самого. Они дают ему стержень и делают его сильнее. Однако консультант ни в коем случае не должен оценивать систему верований клиента и своих коллег и призывать изменить их на «правильные» (т. е. похожие на мировоззрение консультанта).

(Это может проявляться в мимолетных словах и оговорках психолога: ну как можно полагаться на то, что Бог вас защитит? Вы же взрослый человек, как можно быть столь наивным?! Или: мне кажется, что сейчас самое время, покаявшись, изменить вашу Веру и обратиться к Богу.)

Психологическая работа будет эффективной только в случае принятия клиента с любой картиной мира, даже очень далекой от консультанта (например, человека с устойчивой гомосексуальной ориентацией или имеющего нестандартные, впрочем, как и стандартные религиозные воззрения).

Еще раз отметим, что психолог-консультант – это не служитель культа и успех работы во многом определяется широтой его картины мира, способной вместить в себя все возможные картины мира всех клиентов.

Смысл психологической работы состоит не в изменении мировоззрения клиента, но в его прояснении и уточнении. Если клиент захочет что-то изменить, он должен сделать это самостоятельно. Эти очевидные истины, к сожалению, далеко не всегда применяются на практике.

♦ *Свобода выбора и свобода воли человека*

Свобода – категория емкая. Мы не будем углубляться в ее философский контекст. Однако несколько слов по этому поводу сказать необходимо.

Во многих источниках высказывается мнение о том, что абсолютной свободы не существует. Действительно, человек может совершать любые действия, если они находятся в неких

стандартах. Социальные стандарты описаны в Конституции каждой страны. Так, например, статья 2 главы 1 «Основы конституционного строя» РФ гласит: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства». Ограничение свободы раскрывается в Уголовно-административном кодексе. Люди, совершающие противоправные действия, выходящие за рамки оговоренного, преследуются Законом. Хотя очевидно, что социальный механизм далеко не совершенен и ему не всегда удается достичь такой социальной справедливости, как воздаяние героев и наказание оступившихся.

Однако если мы говорим не о свободе в социуме, а *о свободе внутреннего мира человека*? Может ли в этом случае (когда никто не видит) человек обладать абсолютной свободой? Ведь не будет же человек наказан, если он просто врет, или злится на близких, или ленится, или любит посплетничать? Или эти действия все же будут иметь последствия[298]?.. Ведь этические нормы у каждого свои… И у психолога в том числе…

Мораль, нравственные нормы и этические ограничения, представляющие собой универсальные законы жизни, существуют у каждого народа и описаны как в светских правилах взаимодействия, так и в религиозных течениях[299]. В последних сделана попытка раскрыть правила и стандарты как жизни отдельного человека, так и сообщества в целом. В этих древнейших источниках даются конкретные предписания духовного и нравственного совершенствования.

Таким образом, *категория свободы всегда связана с категориями ценностей и ответственности,* причем не только по отношению к сообществу, но прежде всего по отношению к самому себе. Это имеет прямое отношение к категории выбора.

В психологии обычно используется категория *«выбор»*. И опять возникает образ витязя на распутье и камень, на котором начертаны последствия движения по расстилающимся за ним дорогам. Витязь с той или иной скоростью изучает, сравнивает, взвешивает потери, приобретения и последствия и делает выбор.

Очевидно, что «свобода выбора» будет во многом отличаться от «свободы воли». Поскольку «воля» и «выбор» не тождественные понятия. Воля в психологии – свойство человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками[300]. И она сильно отличается от выбора как разрешения неопределенности в деятельности человека в условиях множественности альтернатив.

Согласитесь, что «сознательное управление собой» намного больше «разрешения неопределенности». Хотя в движении по

жизненному Пути важна как свобода воли, так и свобода выбора.

Иногда человек оказывается в обстоятельствах, в которых он не может выбирать. Жизнь разворачивает перед ним данность: болезнь, потеря близкого человека и т. д. Поэтому бывают случаи, когда речь идет не о выборе, но о свободе воли поступить тем или иным образом в сложившихся условиях.

Почему данная философская тема, с нашей точки зрения, не абстрактна, а конкретна, и очень важна в работе психолога? Потому что в этом случае речь всегда идет о выборе необходимой стратегии и тактики и несении ответственности за нее.

Есть мнение, что на психологическое консультирование можно посмотреть как на баланс между поддержкой, оказываемой клиенту, и конфронтацией с ним (причем их удельный вес в каждом конкретном случае будет различным). Многие реакции консультанта связаны именно с этими категориями.

С одной стороны, нужно дать адекватное количество эмоциональной поддержки, необходимой для данного конкретного клиента. В гуманистическом направлении много пишется о важности создания таких условий комфорта, искренности и открытости между клиентом и консультантом, в которых возможны были бы изменения.

С другой, для качественной работы необходима определенная доля внутреннего напряжения. Консультирование – не есть пространство с искусственными тепличными условиями, где действующие лица всегда довольны друг другом. Клиент и консультант – разные люди, и реакции – все, какими бы они ни были, – нормальны и естественны.

Некоторые консультанты осознанно или неосознанно стараются уйти от острых углов или «выяснения отношений» и пытаются «быть удобными» для любого клиента, соглашаясь на недосказанность и двусмысленность в отношениях. Некоторые специально подчеркивают недостатки клиента и обращают внимание на его несовершенства.

С 1963 г. в США и других странах становится популярной провокационная терапия[301]. Это направление основано на том, что клиента надо на время «выбить из равновесия», и довольно сильно, чтобы он не вернулся в исходное болезненное состояние, с помощью специально построенной провокации, которая способна вскрыть и канализировать «внутренний гнойник», т. е. иррациональные установки и суждения клиента.

Несомненно, психолог может пользоваться любыми методами, однако очевидно, что в случае недостаточно высокого профессионального уровня или просто неадекватности данного метода для конкретного клиента риск некорректной работы

возрастает.

Но как соблюсти баланс необходимой доли поддержки и конфронтации? Специалисты, имеющие разную степень проработанности своей картины мира, по-разному будут относиться к свободе своего выбора в консультировании. Несомненно, все они берут ответственность за свои действия; просто степень ее осознанности будет разной.

Профессионал скорее руководствуется логикой, интуицией, степенью глубины анализа ситуации.

Мастер, умея предвидеть последствия, – глубиной своей Мудрости. Сформированность собственного мировоззрения делает его целостным и позволяет принимать нестандартные решения, какими бы они ни были. Именно поэтому Мастер будет успешен при использовании любого метода, даже такого неоднозначного, как провокационная терапия.

Одна из самых актуальных задач психолога, таким образом, состоит в том, чтобы уважать свободу воли клиента, ответственно совершая собственную свободу выбора.

Таким образом, мы очень кратко рассмотрели возможную динамику экзистенциального состояния входящего в профессию психолога-консультанта. (Несомненно, рассмотренные этапы встречаются не у всех; да и сила их проживания в каждом случае очень индивидуальна.)

И, тем не менее, тем, для кого это актуально, описанные ориентиры помогут начать формировать собственную картину мира и сделать движение по своему Жизненному Пути более осмысленным.

Подытожим все вышесказанное. Какие ориентиры важны для того, чтобы идти по пути не только Ремесленника, но и Профессионала, Личности и Мастера?

Ориентир первый – профессиональное развитие: теоретическая составляющая

Наиболее часто используемая метафора сравнивает теорию личности с картой местности. Если путник знает ее, его движение становится более быстрым и легким, ему легче ответить на вопрос: куда мы идем? Незнание карты существенно осложняет путь.

Поэтому очевидной и обязательной является теоретическая составляющая – как изучение теорий личности и выбора тех, которые наиболее подходят к мировоззрению каждого

конкретного консультанта. Для этого хорошо подходит академическое образование и самообразование: чтение книг, посещение семинаров, научных кружков и т. д.

Ориентир второй – профессиональное развитие: практическая составляющая

Для более быстрого движения по знакомой карте местности необходимо средство передвижения: автомобиль, велосипед, хотя можно путешествовать и пешком. Причем они также должны быть в рабочем состоянии.

В психологии эти функции выполняют методы и техники работы, описывающиеся для каждой теории личности. Совершенствование практических навыков работы происходит в рамках практикоориен тированных Школ, специальных тренингов, нацеленных на формирование профессиональных умений. Кроме того, посещение супервизорских групп и групп профессиональной взаимопомощи – есть обязательная составляющая деятельности практикующего консультанта

Ориентир третий – совершенствование своей личности

Это необходимое условие входа в профессию психолога-консультанта и пребывание в ней.

Целью здесь является достижение внутренней целостности и конгруэнтности. Данную работу обычно проводят в рамках личной терапии, о важности которой говорилось на всем протяжении книги.

Совершенствовать свою личность можно и самостоятельно. Не просто иметь теоретические знания о воззрениях, например, Виктора Франкла, а сделать работу со своими смыслами центральной в своей ежедневной жизни. Или: не только читать труды Джеймса Бьюдженталя, Ролло Мэя, Ирвина Ялома и использовать категории экзистенциальной психологии в отношениях с самим собой. Но переживать свою собственную свободу, выявить собственное отношение к своей смерти и смыслы своего существования. т. е. не говорить, но жить этим.

Ориентир четвертый – работа над формированием собственной картины мира

Несомненно, формирование картины мира – самостоятельная задача человека. Это тот путь, который психолог должен совершить сам. Тем не менее отметим, что вузы, имеющие в своей программе обучения подготовку по философии и религиоведению, расширяющие картину мира, выгодно отличаются от учебных заведений, не имеющих их.

Основным здесь является тезис: «*Помоги сам себе, приведи в порядок свой внутренний мир, найди себя и только тогда ты действительно сможешь помочь другому*».

Для того чтобы помочь клиенту в состоянии кризиса, вести с ним разговоры о его картине мира, его вере и смыслах, консультант должен сложить собственное представление об этих категориях (или по крайней мере начать этот процесс).

Как устроен мир? По каким правилам он существует? Какое место в нем занимаю я?..

Готовы ли вы как консультант делать это?..

Вместо заключения

Восхождение на гору завершено.

Окидываю взглядом просторы вокруг. Красота!

Внизу расстилается Новый Путь…

Помните сказку «Волшебник Изумрудного города»? Жители там должны были носить зеленые очки. Поэтому все вокруг – дома, предметы, других людей – они видели в зеленом свете. Когда же (в самом конце сказки) они сняли очки, обнаружилось, что настоящие изумруды есть только на башнях. А мир вокруг оказался абсолютно иной… Как вы думаете, что они могли переживать при столь тотальном изменении восприятия мира?..

В обучении профессии психолога-консультанта есть вещи очевидные и неочевидные.

Очевидные состоят в том, что знание – сила[302]. И что, не имея теоретических знаний, качественно работать невозможно. (К сожалению, крайне не глубокие познания студентов, обнаруживающиеся на экзаменах, говорят о том, что и эта истина не является бесспорной.)

Неочевидные обычно касаются оценки собственной личности, возможностей и необходимости ее совершенствования.

В начале книги мы говорили о том, что психологи обычно входят в профессию с багажом своих иллюзий (впрочем, это встречается и в других специальностях).

Постоянное повторение о том, что нужно заниматься собой (то, что делалось на протяжении всех глав), правильно, но скорее всего не станет внутренним осознанием. Скорее, оно будет похоже на неустанные беспокойства родителей о своем ненаглядном чаде, которое учится самостоятельно ходить. Они постоянно дают советы о том, что нужно сделать, чтобы не упасть… Прежде чем после проб и ошибок ребенок научится уверенно стоять на своих ногах, ходить, а потом и бегать, пройдет немало времени.

Объяснить, «как правильно» и «как неправильно» в профессии психолога-консультанта, невозможно, точно так же, как нельзя объяснить, что такое Путь. Это то, что знанием не передается. Это опыт, который можно только пережить самому.

Это то же самое, как попросить снять зеленые очки своих иллюзий и сказать, что правда состоит в том, что мир совсем другой. Что очки – это механизмы защит, которые поддерживали

зачем-то созданный миф. И снять их – означает поставить под угрозу неподдающуюся сомнениям идею о мудром правителе…

Что-то подобное, наверное, происходит и с психологом. Знакомство с собой принесет много сюрпризов. Каждому придется пройти свой собственный путь, полный радости и разочарований.

Конечно, это всего лишь метафора. Но очень точная. Потому что тот, кто стремится помочь другим стать целостным и найти себя, должен сам быть таковым.

По сути, все проблемы создаются в определенной системе координат, называемой мировоззрением. Его отсутствие или несовершенство превращает жизнь в хаос, а психику – в совокупность разрозненных переживаний и установок. Человек, не имеющий целостного мировоззрения, как не имеющий базы и основ – не здоров (хотя часто и не считает себя таковым).

Помогая клиенту снять зеленые очки (конечно, только в случае, если он этого хочет) и взглянуть на мир невооруженным взглядом, психолог-консультант сам должен хорошо ориентироваться без них. (В принципе можно работать с клиентом и «в очках», вот только что это будет за помощь?..)

Именно поэтому для него так важно сформировать собственное мировоззрение как систему представлений и знаний о мире и человеке, об отношениях между ними. Иметь свои ответы на вопросы, касающиеся его устройства: «Как устроен мир?», «По каким правилам он существует?», «Есть ли Бог?» и т. д.

Ответы на эти вопросы крайне важны. Они упорядочивают окружающий мир, делают его понятным, придают ежедневной деятельности (от общения с родственниками, или с клиентами, – до выражения своей гражданской позиции) организованный, осмысленный и целенаправленный характер.

Вот, наверное, и все. Если после всего прочитанного, осознав весь объем труда, который нужно будет вложить, чтобы что-то получилось; всю меру ответственности данной профессии; понимая, что это не пафос, а жизнь, вы все еще хотите стать психологом-консультантом – в добрый Путь!

Приложения

К главе 1

Закончите предложения. Работа проводится для лучшего осознавания своей позиции как психолога-консультанта.

БЛОК 1. Мир вокруг меня

Выскажите свои основные суждения об окружающем мире

_____
_____
_____

Осознайте свои основные ценности как человека

_____
_____
_____

БЛОК 2. Осознание собственной позиции как консультанта

Психологическое консультирование для меня – это

_____
_____
_____

Я планирую заниматься (или уже занимаюсь) психологическим консультированием для того, чтобы (избегайте общих ответов о других: помогать другим, делать мир лучше. Устремляйтесь говорить о себе)

_____
_____
_____

Свою задачу как консультанта я вижу в том, чтобы

_____
_____
_____

Я считаю, что моей сильной стороной как консультанта является (могло бы быть)

_____
_____
_____

И тем не менее мне как консультанту не хватает знаний о

_____
_____
_____

И тем не менее мне как консультанту не хватает умений таких-то

_____
_____
_____

С работой консультанта у меня связаны определенные страхи (какие)

_____
_____
_____

С какими проблемными ситуациями вы испытываете (или могли бы испытывать) затруднения или даже тупик

_____
_____
_____

В каких ситуациях вы чувствуете (или могли бы чувствовать) себя наиболее уверенно

_____
_____
_____

Свое дальнейшее развитие как психолога-консультанта я вижу в том, чтобы

_____
_____
_____

БЛОК 3. Осознание «своей» парадигмы психологического консультирования

Исходя из известных мне знаний мой взгляд на мир имеет более сходства с такими-то теориями личности (опишите какие конкретно)

_____
_____
_____

Исходя из известных мне знаний мой взгляд на мир имеет меньше всего сходств с такими-то теориями личности

_____
_____
_____

Проанализируйте теории, которые вы взяли как «опорные» для своей работы. В чем вы видите их сильные стороны?

_____
_____
_____

Есть ли тем не менее что-то, чего вам в них не хватает?

_____

К главе 3
Правила обратной связи

Обратная связь (в случае отработки техник активного слушания и навыков консультативной беседы) – сообщение наблюдателями своих впечатлений от консультативной сессии с целью улучшения качества работы психолога-консультанта.

Как входящему в профессию, так и уже работающему психологу, действительно важно профессиональное мнение коллег, расширение взгляда на свои реакции как консультанта и на те детали, которые по какой-то причине выпали из поля его осознавания.

Обратим внимание на некоторые принципиальные правила, соблюдение которых сделает сам процесс обратной связи более четким, полезным, безопасным и легко воспринимающимся.

Во-первых, *обратная связь дается исключительно консультанту,* но не клиенту (как мы говорили в главе 3, чаще всего в учебной сессии клиент представляет не свою проблему, но следует предложенной ему роли). Никакого обсуждения действий клиента быть не может.

Во-вторых, *обратная связь принимается консультантом всегда молча и с благодарностью.* Он может что-то уточнить или переспросить, но ни в коем случае не спорить, понимая, что наблюдатель высказывает лишь частное мнение.

В-третьих, *само построение фразы для обратной связи обычно состоит из двух фраз и имеет следующую форму*[303]*:*

Мне очень понравилось, как ты делал

_____
_____
_____

(четкое, конкретное и безоценочное описание вербальных и невербальных действий консультанта)

_____
_____
_____

То-то-то *(Что?:* четкое, конкретное и безоценочное описание вербальных и невербальных действий консультанта с обязательным называнием места в сессии: *Где?)*

_____
_____
_____

я бы сделал по-другому (Как?: четкое, конкретное, безоценочное описание возможных действий консультанта)

_____
_____
_____

Чтобы быть полезной, обратная связь должна отвечать следующим критериям:

1. Иметь описательную, но не оценочную форму.

Представленная в указанной форме обратная связь – есть лишь описание замеченных наблюдателем реакций консультанта. Оценки и навешивание ярлыков всегда увеличивают внутреннее напряжение и заставляют человека защищаться. Доброжелательное сообщение об увиденном делает обсуждение спокойным и комфортным.

Оценка: – *В середине разговора ты растерялся, напрягся от того, что ничего не получается, и стал давать советы (я посчитала: целых 5 советов!). Мы же обсуждали, что советов давать нельзя! Зачем ты это делал?! Ты же сам понимаешь, что это не профессионально! Клиенту они, как ты заметил, ничего не дали. Да и тебя не продвинули в раскрытии его проблемной ситуации.*

Описание: – *Мне показалось, что в середине сессии ты стал испытывать затруднение. Этот вывод я сделала из того, что ты стал ерзать на стуле, сильно физически придвинулся к клиенту, сократив расстояние между вами, постоянно потирал руки, твой голос стал более громким, напористым. При этом темп разговора вырос. На вербальном уровне – ты перестал использовать техники перефразирования и прояснения и стал давать советы.*

2. Быть не обобщенной, но конкретной.

Еще раз напомним цель данной процедуры: улучшение качества работы консультанта. Для этого ему важно получить четкое и конкретное мнение наблюдателя. И чем больше внимания уделяется деталям – тем более это полезно. Возможно, уместным будет образ лупы, через которую рассматриваются подробности разговора и все «мелкие» реакции консультанта. Его эмоции, поведение, мимические реакции, голосовые характеристики, темп, пространственные взаимоотношения – все это имеет большое значение в плане возможного изменения дальнейших действий консультанта. Обобщенная и высказанная в целом обратная связь пользы не принесет.

Обобщение: – *мне в твоей работе понравилось буквально все!*

Конкретность: – *мне понравился темп, в котором велась*

беседа, а также пауза, которую ты сделал после сообщения клиентом о своей утрате; она мне показалась очень уместной.

3. Быть направлена на поведение, которое получающий обратную связь консультант может изменить.

В случае, если консультант обладает некими особенностями, изменить которые он не в силах (дефект речи, пониженный слух или зрение, трудности передвижения вследствие заболеваний опорно-двигательной системы и т. д.), чисто человеческая этика общения требует соответствующего выстраивания обратной связи.

Отметим, что психолог-консультант с ограничениями может оказать качественную помощь даже при их наличии[304].

4. Быть своевременной, т. е. высказанной в нужное время в нужном месте.

Являясь частью учебного процесса, обратная связь всегда заранее оговаривается и не является неожиданностью обучающихся. Она дается сразу после проведения сессии, когда наблюдателям предлагается по указанной форме высказать свои впечатления.

Однако после завершения данного процесса и после того, как слушатели выйдут из своих ролей (из роли клиента, из роли консультанта и из роли наблюдателей), возвращаться к обсуждению не рекомендуется. Так, например, ни в коем случае нельзя подойти в перерыв (или на следующий день) к слушателю, бывшему в роли консультанта, и продолжать обсуждать с ним его реакции во время сессии.

Обратная связь возможна только в указанное время и место.

К главе 8
Притча про Будду

Почему ты не обижаешься? Не беру

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распаляться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают свое дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы все сказали? Если вы не все сказали, у вас еще будет возможность высказать мне все, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?

– Вы – свободные люди, и то, что вы сделали, ваше право. Я на это не реагирую.

Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мной. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас. Жители деревни рядом с вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним все, что хотите.

К главе 9
Вопросы для прояснения своей картины мира

Постарайтесь достаточно честно и четко описать свою картину мира. В чем она состоит? Как вы себе представляете: как устроен мир? Какие правила в нем существуют? Есть ли у него какая-то структура (материальная или нематериальная)? Какое место лично вы занимаете в этой структуре мира вокруг вас?

_____
_____
_____

Если в мире существуют такие правила и такая структура, каковы должны быть ваши действия, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно в нем?

_____
_____
_____

Как конкретно ваша картина мира проявляется в вашей ежедневной жизни? Как она влияет на каждодневные события?

_____
_____
_____

Как вы можете ответить на вопрос: «В чем смысл моей жизни?» с позиции вашего представления о мире?

_____
_____
_____

Вспомните, как давно у вас появилась эта картина мира? С чем это было связано? Какие взгляды на жизнь были вам близки до этого?

_____
_____
_____

Что вас устраивает в вашей картине мира?

_____
_____
_____

Чего не хватает вам в вашей картине мира?

_____
_____
_____

Что конкретно вы можете делать для того, чтобы изменить свою картину мира (если это необходимо) или познавать ее еще глубже (если она, с вашей точки зрения, не нуждается в изменении)?

_____
_____
_____

notes

Примечания

1

Изложенные ниже соображения представляют собой авторскую версию представления о соотнесении психологического консультирования с другими видами психологической консультативной помощи, основанную тем не менее на достаточном количестве литературных источников и собственном опыте.

2

Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – С. 6—29.

3

Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.: АСТ: Харвест, 1998.

Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г Краткий психологический словарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 1998.

5

Гусакова М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика. – М.: Эксмо, 2010; Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. – М.: Речь, 2001; Основы психологического консультирования: учеб. пособие / под ред. проф. С.Л. Соловьевой, проф. В.А. Кортунина. – СПб.: Айсинг, 2009.

Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 2000.

Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учебник для студ. медицинских вузов. – 2-е изд. – М., 2002.

8

Подробно историю психотерапии за рубежом и в нашей стране можно прочитать: Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2010; Слабинский В.Ю. Основы психотерапии: практическое руководство. – М.: Наука и техника, 2008; Психотерапия / под ред. В.К. Шамрея и В.И. Курпатова. – СПб.: СпецЛит, 2012.

Казаковцев Б.А. Развитие служб психического здоровья: руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.

Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

11

Приказ Минздрава РФ от 26 ноября 1996 г. № 391 «О подготовке медицинских психологов для учреждений, оказывающих психиатрическую и психотерапевтическую помощь».

12

Приказ Минздрава РФ от 28 июля 1997 г. № 226 «О подготовке специалистов по социальной работе и социальных работников, участвующих в оказании психиатрической и психотерапевтической помощи».

Сайт Профессиональной психотерапевтической лиги: http://www.oppl.ru/

Сайт Российской психотерапевтической ассоциации: http://www.rpa-russia.ru/base/rpa1

Решетников М.М. Психодинамика и психотерапия депрессий. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2003. – 328 с.

16

Подробный анализ проектов, предложенных РПЛ и РПА, проделан Ольгой Решетниковой: http://psy.1september.ru/article_ext.php?dir=2001/07/&file=13.htm

Макаров В.В. Лекции по психотерапии. – М., 1999.

18

Психотерапия (от психе – душа и терапия – лечение) – система психических воздействий, направленных на лечение больного. Цель психотерапии – устранить болезненные отклонения, изменить отношение больного к себе, своему состоянию и окружающей среде.

Психотерапия – система психического (психологического) **воздействия** (словом, мимикой, молчанием, при помощи техник, изменяющих психические процессы и соматическое состояние, воздействия группы, специально организованной среды) на психику, а через нее и весь организм человека или группу с целью лечения или профилактики заболеваний и состояний дезадаптации, развития здоровья или достижения других сформулированных целей (В.Е. Рожнов и Б.Д. Карвасарский).

Психотерапия – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают клинически ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно ориентированную психотерапию, ставящую задачей содействие пациенту в изменении его отношений к социальному окружению и собственной личности (Психология: словарь / под ред. М.Г. Ярошевского и А.В. Петровского. – М., 2000).

19

Психотерапия: В узком смысле – лечение человека (пациента) с помощью психологических средств воздействия. В широком смысле психотерапия включает и оказание психологической помощи здоровым людям (клиентам) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни. Большой психологический словарь.

Не стоит забывать о том, что врач и психолог имеют абсолютно разные парадигмы мышления, поэтому их взгляд на одного и того же человека будет различным. Кроме того, каждый ставит «свой» диагноз, за который несет *свою* величину ответственности. Подробно о психотерапевтическом диагнозе, который базируется в том числе на клинико-психопатологическом подходе, можно прочитать: Кулаков С.А. Супервизия в психотерапии: учеб. пособие для супервизоров и психотерапевтов. – СПб., 2004.

Именно поэтому в своей деятельности врач-психотерапевт руководствуется законом РФ от 02.07.1992 № 3185-1 (ред. от 28.12.2013, с изм. от 04.06.2014) «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании», Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Правовая ответственность медицинских работников перед пациентом может быть гражданской, административной, уголовной, дисциплинарной. Возмещение материального ущерба, а также компенсация морального ущерба, нанесенного в результате несоответствующего оказания (неоказания) медицинской помощи или нарушения прав пациента, происходят в рамках гражданско-правовых отношений и регулируются Гражданским кодексом.

22

Лайтнер Уитмер (1867–1956) – американский психолог, в 1896 г. организовал первую психологическую клинику при Пенсильванском университете для обследования детей. Основание этой первой клиники психологической помощи означало сочетание академического и прикладного подходов, что и является характерной чертой клинической психологии.

23

Вехи в истории консультирования за рубежом можно прочитать: Глэддинг С. Психологическое консультирование. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. (Серия «Мастера психологии».)

Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999.

Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. – СПб., 2006.

Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2000.

27

Преподавание психологии в целом очень хорошо описано в учебном пособии: Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии. – СПб.: Питер, 2006.

Наибольший опыт психологического образования имеется в старейших учебных заведениях страны – Московском, Санкт-Петербургском, Ярославском, Ростовском, Самарском университетах. Крупными психологическими центрами, а также центрами российского психологического образования стали Казань, Самара, Уфа, Тверь, Пермь, Курск, Новосибирск, Иркутск. Во второй половине 90-х годов факультеты и отделения психологии были открыты также во многих других высших учебных заведениях. Этот процесс особенно ускорился после 1993 г. В 1997 г. в России было уже 90 психологических факультетов. Подготовка психологов по полной вузовской программе стала массовой (там же). Нас же, скорее, интересует ракурс развития именно психологического консультирования.

Термин получил распространение в начале 70-х годов. До этого времени психология существовала как единая дисциплина, не имеющая достаточно четко выделенных отраслей. Однако с развитием психологии как науки начинают выделяться отрасли, составляющие самостоятельные разделы психологии, такие как: общая психология, детская психология, педагогическая психология, психология труда, психология искусства. Соответственно возникает необходимость более дифференцированных видов психологической помощи.

Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов. – М., 2000; Хухолева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие. – М., 2001.

31

Подробно историю становления телефонного консультирования можно прочитать: Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999.

Любов Е.Б., Цупрун В.Е. Век, время и место профессора Амбрумовой в отечественной суицидологии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – № 2 (19). – URL: http://medpsy.ru

33

Там же.

В консультировании по переписке фокус внимания находится только на вербальном уровне, т. е. выраженным письменно словом. Способностью выразить себя словом обладают далеко не все люди, но самое важное состоит в том, что в тексте трудно бывает «прочитать» эмоции, которые стоят за словами.

То, чему в консультировании уделяется особое значение – невербальному наполнению каждого слова, работе с чувствами, – здесь отследить в принципе невозможно.

Психолог, таким образом, не имеет возможности собрать необходимую достоверную и точную невербальную информацию о клиенте. Возрастает риск неясности, размытости, недоговоренности, непонятости друг другом.

Поэтому, ни в коем случае не умаляя роль консультирования по переписке, отметим, что, поскольку оно содержит в себе только письменный контакт, его довольно сложно отнести к консультативной психологической помощи в нашем ее понимании, поскольку здесь нет специально организованного процесса взаимодействия консультанта и клиента. Кроме того, здесь не существует понятия «сессия» как четко зафиксированного времени, в рамках которого клиент и консультант работают над проблемой клиента.

Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. – М.: Ось-89, 2003. – С. 10–11; Гусакова М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика. – М.: Эксмо, 2010; Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999; Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Речь, 2001.

Алешина Ю.Е. Специфика психологического консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. – С. 22–33.

Несомненно, этот тезис является условным. Краткосрочная психотерапия подразумевает существенные (в среднем 10-кратные) ограничения во времени по сравнению с аналогичными «классическими» формами психотерапии (например, психоанализом).

Отметим, однако, что действия психотерапевта регламентируются ст. 13 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» о соблюдении врачебной тайны.

В литературе часто указывается, что консультирование ориентировано на здоровые стороны личности, независимо от степени нарушения. Однако стоит отметить, что работа с клинической ненормой может производиться только клиническим психологом и только совместно с лечащим врачом.

Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.

41

Биологическая терапия обозначает методы лечебного воздействия на биологические процессы, лежащие в основе психических нарушений. Она включает применение психотропных средств (психофармакотерапия), шоковых методов лечения (инсулинокоматозная и электросудорожная терапия), а также других средств – гормонов, витаминов, диеты.

Тем не менее следует напомнить о существовании симптоматической (направленной на работу с симптомом) и каузальной (направленной на выявление причин) видов коррекции. Очевидно, что каузальный вид психокоррекции может занимать более длительное время.

Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.

Фрейджер Р., Фрейдемен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002; Холл С., Линслей Г. Теории личности. – М.: КСП+, 1997; Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1997; Глэддинг С. Психологическое консультирование. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – (Серия «Мастера психологии»); Романова Е. Работа психолога на телефоне доверия: метод. пособие. – М.: МГПУ, 2001.

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Класс, 2001. – (Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 94). – URL: http://www.psichology.vuzlib.org/book_o279_page_10.html

46

Классическое обусловливание – это процесс научения, при котором ранее нейтральный стимул начинает ассоциироваться с другим стимулом вследствие того, что второй стимул сопровождает первый.

47

Теория оперантного обусловливания связана с именами Э. Торндайка и Б. Скиннера. Согласно оперантному обусловливанию поведение контролируется его результатами и последствиями. Испытуемый сначала производит какое-либо движение (спонтанное или инициированное экспериментатором), а затем получает подкрепление. Принцип оперантного обусловливания – «реакция-стимул» (R→S).

Моделирование поведения, с помощью которого решаются такие задачи, как построение новых стереотипов поведения; угашение имеющихся неадаптивных стереотипов; облегчение проявления слабо представленных в репертуаре клиента стереотипов.

Бондаренко А.Ф. Указ. соч.

Курпатов В.И., Осипова С.А., Колчина В.В. Теория личности в интегративной личностно ориентированной психотерапии // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2010. – Вып. 1. – С. 19–23.

Карвасарский Б.Д. (общая редакция). Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.

Шевченко Ю.С. Онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивная) психотерапия – третья отечественная концепция неэклектической интеграции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 5 (16). – URL: http://medpsy.ru

Гусакова М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика. – М.: Эксмо, 2010. – С. 71.

Как мы помним, у человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Судьба человека и его положение в обществе во многом зависят от того, доминирует у него мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудач.

55

В психологии (в отличие от медицины) под симптомом понимается то, что клиент предъявляет как свою проблему (болезнь, трудности в отношениях, внутриличностный конфликт и т. д.).

Данная категория является хорошо разработанной как в отечественной, так и зарубежной практике. В советской психологии к теме жизненного пути обращались Н.А. Рыбников, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.

Более подробно позиция наблюдателя будет раскрыта в главе, посвященной кризисам.

Материалы представлены в книге: Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.

Именно поэтому психологам так настойчиво не рекомендуется употреблять профессиональные слова и термины, чтобы самим не провоцировать разрыв контакта.

Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2001. – 319 с.

Малкина-Пых И. Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза. – М.: Эксмо, 2004. – 352 с.

Стоит оговориться, что речь идет о гуманистическом направлении. Существуют и некоторые исключения. Так, например, в гештальт-терапии, техника может начаться сразу после того, как клиент сел в кресло.

Цзен И.В., Пахомов Ю.В. (1985). Цит по: Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2004.

Возможно, все они имеют право на существование. Однако автор, принадлежащий к гуманистическому направлению, считает, что позиция равенства, когда каждый участник процесса чувствует себя полноправным партнером, – единственно возможная. В любом ином случае этот процесс нельзя будет назвать процессом консультирования.

Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: Интор, 1997. – 192 с.

65

Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания; способность человека отождествлять (идентифицировать) один из своих Я-образов с воображаемым образом «иного»: с образом др. людей, живых существ, неодушевленных предметов и даже с линейными и пространственными формами. Для образного представления акта эмпатии часто привлекаются такие метафорические описания, как способность «прогуляться в чужих ботинках», «влезть в шкуру» или «увидеть ситуацию глазами» другого. Эти метафоры действительно содержат важный элемент эмпатического процесса, а именно разделение внутреннего опыта другого человека.

Напомним, что в гештальт-терапии одним из способов прерывания контакта является конфлюэнция – слияние организма и окружающей среды, при этом выделить Я оказывается невозможно. т. е. это такое состояние, когда непонятно – где Я, какой Я, где Я заканчиваюсь и начинается Другой. Эта тема актуальна для всех типов отношений – родственных, любовных, семейных и т. д.: в случае слияния даже с самым дорогим человеком происходит потеря себя.

67

Трансфер – это перенос клиентом на консультанта собственных отношений, чувств, страхов и желаний из далекого прошлого. Главной характеристикой переноса является переживание клиентом некоторых чувств по отношению к консультанту, которые *не подходят* к нему и которые в действительности обращены к другой личности. Первоначальные переносы – значимые люди ранних лет жизни ребенка (родители, воспитатели, братья/сестры, соперники).

68

Контртрансфер – неосознанное перенесение на личность клиента эмоционального отношения психотерапевта (консультанта) к значимым для него людям.

69

Роберт Дилтс предлагает идею о существовании пяти первичных компонентов, необходимых для исследования проблемного пространства. Эта идея получила свое отражение в модели SCORE (Simptoms, Causes, Outcomes, Resources, Effects). (Дилтс Р. Стратегии гениев. Т. 1. Аристотель, Шерлок Холмс, Уолт Дисней, Вольфганг Амадей Моцарт. – М.: Класс, 1998. – 272 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

Как говорилось выше, в психологии имеется качественное отличие от медицинского понимания симптома (в медицине – это один отдельный признак, частое проявление какого-либо заболевания, патологического состояния или нарушения какого-либо процесса жизнедеятельности, одна отдельная конкретная жалоба больного). В психологии под симптомом понимается соматическая или психологическая проблема; то, что беспокоит клиента на данный момент времени.

71

В философии, естествознании, физике представлен собственный взгляд на феномен времени и его интерпретация.

Семенова М.Н. Ментальные репрезентации времени и пространства: автореф… канд. психол. наук. – М., 2008.

73

Карма (на санскрите – деяние, действие, плод действия, причина-следствие) – одно из центральных понятий в индийских религиях и философии, вселенский причинно-следственный закон, согласно которому праведные или греховные действия человека определяют его судьбу, испытываемые им страдания или наслаждения.

В.А. Ананьев (1956–2007) – доктор психологических наук, профессор, основатель кафедры клинической психологии РГПУ им. А.И. Герцена, создатель «Потрясающей психотерапии». Является разработчиком онтогенетической концепции развития болезней адаптации, понятия «общий девиантный синдром адаптации (ОДСА)», «структурный аттрактор болезни» и «структурные аттракторы здоровья», психологии здоровья, концепции «Цветок потенциалов».

Ананьев В.А. Психологическая адаптация и компенсация при заболеваниях внутренних органов: дис… д-ра психол. наук. – СПб., 1998. – 394 с.

Логотерапия – один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на анализе смыслов существования. Разработана Виктором Франклом. Согласно логотерапии, движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни.

77

Картина мира – сложноструктурированная целостность, включающая три главных компонента – *мировоззрение* (набор исходных принципов или представлений, фундаментальных допущений о мире или тех его частях, которые касаются ситуации), *мировосприятие* (совокупность наглядных образов культуры, человека, его места в мире, взаимоотношений с миром и другими людьми и т. п.) и *мироощущение* (особый склад мышления, систему своих категорий или особое соотношение понятий).

Несомненно, необходимо разделять категории «религия» и «вера». Вера – признание чего-либо истинным, часто без предварительной фактической или логической проверки, единственно в силу внутреннего, субъективного непреложного убеждения, которое не нуждается для своего обоснования в доказательствах, хотя иногда и подыскивает их. Религия – от глагола *reeligere,* т. е. *воссоединять,* и сама религия означает воссоединение, возобновление когда-то утерянного союза между человеком и Богом.

79

Активное слушание (эмпатическое слушание) – техника, применяемая в практике социально-психологического тренинга, психологического консультирования и психотерапии, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений. Автором метода является Карл Роджерс.

80

Нередко чувства и эмоции используются как идентичные понятия. Однако согласно традициям отечественной психологии принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь.

81

Лоуэн А. Биоэнергетика. Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума. – СПб.: Ювента, 1998. – 381 с.

Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи, 1996.

83

Экскви́зитный (лат. ex – из, cuacro – старательно разыскивать) – отборный, показательный, характерный.

Напомним, что на основании данной теории был предложен довольно популярный тест «Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.)».

Отметим, что трудность называния своих чувств нередко связана с алекситимией. **Алекситимия** – психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности: затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей; затруднение в различении эмоций и телесных ощущений; снижение способности к символизации, в частности к фантазии; фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям; склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций. Алекситимия рассматривается как фактор риска психосоматических заболеваний. Для определения степени выраженности алекситимии обычно использовались Торонтская алекситимическая шкала (TAS).

86

Гоголь Н.В. Знаменитый монолог Агафьи Тихоновны из пьесы «Женитьба».

87

В гештальт-терапии фокусировка энергии является одним из основных приемов работы и техник.

В описании данной части мы будем опираться на идеи, предложенные Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером (Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. Т. 1. – М., 1975) и Робертом Дилтсом (Дилтс Р. Стратегии гениев. Т. 3. Зигмунд Фрейд, Никола Тесла, Леонардо да Винчи. – М.: Класс, 1998. – 377 с). Однако наполнение этих идей представляет собой авторское видение консультативного процесса.

89

Интроекция (от лат. внутрь и бросаю, кладу) – бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр.

Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / пер. М.П. Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.

Фурманов И.А., Фурманова Н.В Основы групповой психотерапии. – Минск: Тесей, 2004. – 256 с.

92

Проекция – это процесс, в котором позитивные и/или негативные свойства, отношения, качества, верования, поведения или чувства, которые в действительности относятся к самой личности, приписываются объектам и/или людям.

Шейнов В.П. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2006. – 357 с.

Наиболее полный анализ определений манипуляции различных авторов представлен в книге: Доценко Е.Л. Психология манипуляции. – М., 1996.

Клецина И.С. Психологическое насилие в гендерных межличностных отношениях: сущность, причины и последствия // Жизнь без насилия..: мат-лы науч. – практ. семинара «Домашнему насилию НЕТ» / под ред. С.Л. Акимовой. – СПб.: Островитянин, 2009. – С. 7—30. Автор понимает манипуляцию как проявление не явного насилия, т. е. это скрытое принуждение человека переживать те состояния и совершать те действия, которые выгодны и нужны манипулятору.

96

Леопольд Риттер фон Захер-Мазох (1836–1885) – австрийский писатель. В 1886 г. психиатр и невролог Рихард фон Крафт-Эбинг ввел новое понятие в психиатрии и сексопатологии, связанное с творчеством писателя, – мазохизм.

Фрейд З. Инстинкты и их превращения. Полное собрание психоаналитических работ. Т. XVI. – М., 1914–1916.

Райх В. Анализ личности. Теории личности. – М.: КСП+: Ювента; СПб., 1999. – 332 с.

Концепция характера была сформулирована З. Фрейдом в 1908 г. Райх творчески развил эту концепцию: он был первым аналитиком, который стал обращать внимание не только на симптомы заболевания пациента, но и на природу и функционирование его личности как единого целого. В. Райх полагал, что всякий характер состоит из двух основных компонентов: врожденных установок по отношению к миру, а также реакции на различные ситуации. Он включает психологические установки и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т. д.) и физические установки (поза, привычка держаться и двигаться, владеть собственным телом). Райхом описаны мазохистический, генитальный, истерический, компульсивный, фаллически-нарциссический характеры.

100

Лоуэн А. Биоэнергетика (Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума). – СПб.: Ювента, 1998. – 382 с.

101

В биоэнергетике различные структуры характера классифицируются по пяти основным типам. Каждый тип как на психологическом, так и на мышечном уровне имеет определенный паттерн защиты, который отличает его от остальных типов. Важно отметить, что эта классификация относится не к людям, а к защитным позициям.

Тактика, которую в этом случае использует насильник, – равнодушие. Очень точно звучит здесь эпиграф к роману Бруно Ясенского «Заговор равнодушных»: «Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство».

103

Кларисса Пинкола Эстесс. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. – София; Киев, 2006. – 495 с.

Потребность – есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

Несомненно, наблюдение за своими реакциям так же важно, как и наблюдение за реакциями клиента (что сейчас делает клиент? что он думает? что он чувствует?), а также за происходящим с клиентом и консультантом как системой (что мы сейчас делаем?).

106

Система (от греч: целое, составленное из частей; соединение) – совокупность элементов, рождающая новое качество или свойство, которого нет ни у одного элемента по отдельности (Л. Берталанфи, «Общая теория систем»). Элементы системы образуют связи (взаимоотношения), обладающие той или иной степенью устойчивости.

Славинский Д.А. Закономерности кризисных этапов развития экосистем на примере динамики структурно-функциональных изменений: дис… канд. биол. наук. – М., 2006. – 197 с.

108

Теория систем – научная и методологическая концепция исследования объектов, представляющих собой системы. Она тесно связана с системным подходом и является конкретизацией его принципов и методов.

Общая теория систем применяется и в психологии. Основными понятиями здесь являются понятия границы, вещества-энергии, обратной связи, динамического равновесия, прогрессивной дифференциации и эквифинальности (Олпорт Г. Становление личности. Москва. Смысл. 2002). Все эти категории могут быть использованы для объяснения особенностей функционирования семьи и в семейной терапии.

109

Стазис (от греч. stasis – неподвижность) – равновесное состояние.

В клинической теории понятие кризиса используется для обозначения такой реакции на опасные события, которая переживается как болезненное состояние (Каплан Г.И., Сэдок Б.Д. Клиническая психиатрия. – М.: Медицина, 1994. – С. 68). Однако в подавляющем числе психологических источников указывается, что кризисное состояние – болезненная, но нормальная реакция человека на аномальные события. В наших размышлениях мы также будем придерживаться этой позиции.

Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2001. – 319 с.; Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие. – Минск.: Вышэйшая школа, 2004. – 288 с.; Кризисная психология: справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ, 2008; Шапарь В. Психология кризисных ситуаций. – М.: Феникс, 2010.

Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах: учеб. пособие. – СПб.: СПБГИПИСР, 2014; Черепанова Е. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – М.: Академия, 1996.

113

Амбрумова А.Г., Полеев А.М. Телефонная психотерапевтическая помощь. Телефон доверия в системе социально-психотерапевтической службы. – М., 1988.

Приводятся материалы, использующиеся в учебном процессе в Международной школе консультирования и ведения Групп института психотерапии и консультирования «Гармония» и представленные в книге: Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с. Эти материалы тем не менее наполнены авторским содержанием.

115

При продолжающемся воздействии источника стресса, при его недостаточном убывании и отсутствии отдыха независимо от вида нагрузки организм реагирует адаптационным синдромом, в развитии которого Г. Селье выделил 3 фазы: 1) реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей); 2) стадия сопротивляемости; 3) стадия истощения. Для каждой стадии описываются характерные изменения в нервно-эндокринном функционировании.

В терминах современной психологии описываемая ситуация представляет собой случай насилия на работе или буллинг (регулярное негативное поведение одного работника по отношению к другому работнику). Эта тема будет раскрыта в соответствующей главе. Мы же раскроем ее с точки зрения пролонгированного стресса и кризисного состояния жертвы.

Ассаджиоли Р. Психосинтез. – М.: Рэлф-бук, 1997. – 320 с.

Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989.

119

Вера – признание чего-либо истинным, часто без предварительной фактической или логической проверки, единственно в силу внутреннего, субъективного непреложного убеждения, которое не нуждается для своего обоснования в доказательствах, хотя иногда и подыскивает их. Ключевой фразой для понимания сущности Веры можно считать высказывание апостола Павла в послании к Евреям: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (11, 1).

120

Шелестюк Е.В. Смыслообразование на разных уровнях сознания // Языковое бытие человека и этноса: психолингвистический и когнитивный аспекты: мат-лы Международной школы-семинара (VII Березинские чтения). – М.: ИНИОН РАН, АСОУ, 2011. – Вып. 18. – С. 329–337.

Франкл В. Воля к смыслу: пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2004; Мэй Р. Сила и невинность. – М., 2007. – 187 с.; Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. – М., 2008. – 165 с.

123

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.; Бодалев А.А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 54–58; и др.

Щеглов Г.А. Динамический принцип построения модели логических уровней НЛП // Вестник НЛП. – 2005. – № 1.

Леонтьев Д.А. Методика предельных смыслов (методические рекомендации). – М.: Смысл, 1999.

Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории Психотерапии. – СПб.: Питер, 2003. – (Золотой фонд психотерапии).

Леонтьев Д.А. Психология смысла: автореф… д-ра психол. наук. – М., 1999.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность // Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1983. – С. 94—231.

Большой Энциклопедический словарь. – М., 2000.

Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов на/Д.: Феникс, 1998.

131

Леонтьев Д.А. Методика ценностного спектра и ее возможности в исследовании субъективной реальности // Методы психологии: ежегодник РПО. – Ростов на/Д., 1997. – Т. 3. Вып. 2. – С. 163–166.

132

Новейший философский словарь / сост. и гл. науч. ред. А.А. Грицанов – 3-е изд., испр. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 1280 с.; Большой Энциклопедический словарь. 2000.

133

«Земля вращается вокруг Солнца» – к такому выводу пришел индивидуальный разум Николая Коперника, в то время как коллективный разум утверждал: «Земля, как центр мироздания, неподвижна». Эйнштейн сделал еще один качественный шаг: «Что вокруг чего вертится, зависит от позиции наблюдателя».

Боденхамер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертифицированный курс // Учебник магии НЛП. – М., 2007.

135

Новейший философский словарь / сост. и гл. науч. ред. А.А. Грицанов. – 3-е изд., испр. – Минск.: Книжный Дом, 2003. – 1280 с.

Энциклопедия практической психологии. – М., 2004.

Гроф С. За пределами мозга. – М., 1993.

138

Смерть – прекращение жизнедеятельности организма и вследствие этого гибель индивидуума как обособленной живой системы, сопровождающаяся разложением белков и других биополиомеров (высокомолекулярных природных соединений), являющихся основным материальным субстратом жизни.

139

Парамаханса Йогананда (1893–1952) – йогин Индии, сыгравший значительную роль в распространении знания йоги на Западе. В своей книге «Автобиография йога» он на собственном примере и на примере его гуру, Свами Шри Юктешвара Гири, описывает идеальную жизнь йогина, посвятившего себя служению человечеству.

140

Пандито Хамбо-лама XII Даши-Доржо Итигэлов (1852–1927) – бурятский религиозный деятель, один из выдающихся буддийских подвижников XX века. В 1911–1917 гг. – глава буддистов Восточной Сибири.

141

В 2004 г. сотрудники Российского центра судебно-медицинской экспертизы при Министерстве здравоохранения РФ исследовали останки бурятского ламы. Спектральный анализ его волос, ногтей и кусочка кожи не выявил никаких разрушительных изменений. Ткани тела ничем не отличались от тканей живых людей. Внутренние органы ламы были целы. Кровь в сосудах находилась в желеобразном состоянии. Ученые заявили, что столкнулись с явлением, объяснить которое наука пока не может.

142

Сэппуку – подразумевает совершенное по всем правилам ритуальное самоубийство самураев.

143

Сати – похоронная ритуальная традиция в индуизме, в соответствии с которой вдова подлежит сожжению вместе с ее покойным супругом на специально сооруженном погребальном костре.

В этой связи уместно упомянуть, что и во время Великой Отечественной войны в случае угрозы плена строжайше требовалось себя убить. «Тех, кто предпочтет сдаться в плен, уничтожать всеми средствами, а семьи сдавшихся в плен красноармейцев лишать государственных пособий и помощи» (Приказ И.В. Сталина 1942 г. № 227).

Чхартишвили Г.Ч. Писатель и самоубийство. – М., 1999.

Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2011.

Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М.: Когито-центр, 2005.

Репрессивный – подавляющий, карательный.

Шнейдман Э. Душа самоубийцы. – М., 2001.

Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. – М., 2008. – 336 с.

151

Анализ причин, приводящих к суицидальным желаниям и суицидальным действиям, с позиции немецкого психоанализа представлен в статье Я.Л. Обухова Суицид с позиции психоанализа. URL: http://svetgeorg.com/2012/07/05/suicid-s-pozicii-psihoanaliza-yal-obuhov.html

Амбрумова А.Г, Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: метод. рекомендации. – М., 1980. – 55 с.

153

Нозологическая форма – определенная болезнь (например, грипп, рак и т. д.), которую выделяют как самостоятельную болезненную форму на основе установленной причины (этиологии), особенностей развития (патогенез), типичных внешних проявлений и характерного поражения органов и тканей.

Виктор Франкл выделяет причины возникновения экзистенциального вакуума. Во-первых, в отличие от животных, люди не запрограммированы стремлениями и инстинктами, которые побуждают их к совершению определенных действий. В начале человеческой истории человек потерял некоторые из основных животных инстинктов, которые определяли поведение животного и посредством которых оно охранялось. Поэтому человек обязан совершать выбор. Во-вторых, традиции, соглашения и ценности не подсказывают людям, что они должны делать. Действительно, традиции, принятые в обществе, которые ранее служили опорой его поведения, сейчас быстро разрушаются. Поскольку ни инстинкты, ни традиции не руководят поведением человека, он часто находится в состоянии дезориентации и вообще не знает, что он хочет делать. Следствием этого является то, что человек все больше и больше начинает руководствоваться тем, что заставляют его делать другие, все в большей степени становясь жертвой конформизма.

Говоря, что за свою свободу человек заплатил одиночеством, Эрих Фромм имеет в виду социальное одиночество. Однако даже в состоянии социальной обособленности есть люди, не чувствующие себя дискомфортно (и при этом психически полноценные). Это люди, имеющие Веру (еще раз подчеркнем не тождественность веры и религии), «уверенные в невидимом», и имеющие мощные внутренние ресурсы.

Шнейдман Эдвин. Душа самоубийцы. – М., 2001; Соловьева С.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М., 2005; Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.; Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2001. – 319 с.; Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. – М., 2008. – 336 с.

Амбрумова А.Г, Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения, метод. рекомендации. – М., 1980 – 55 с.

Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М., 2001.

Несомненно, простое чтение такой литературы может совершенно не быть связанным с суицидом. В данном случае речь идет об избирательности чтения и фиксации внимания на теме жизни после смерти.

Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд: пер. с фр. с сокр. / под ред. В.А. Базарова. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.

161

В 1960 г. советские ученые присоединились к Международной ассоциации по предупреждению самоубийств. По инициативе А.Г Амбрумовой были открыты телефон доверия (речь об этом шла в первой главе, кабинеты социально-психологической помощи (развернуты на базе территориальных поликлиник и здравпунктов (поликлиник, медсанчастей) нескольких вузов и промышленных предприятий) и кризисное отделение (стационар, рассчитанный на «практически здоровых» в постсуициде или с высоким риском суицидального поведения).

Моховиков А.Н. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001; Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М.: Когито-центр, 2005; Ефремов В.С. Основы суицидологии. – СПб.: Диалект, 2004. – 480 с.; Юрьева Л.Н. Клиническая суицидология. – М., 2006.

Подробнее о них можно прочитать в книге: Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2001. – 319 с.

Амбрумова А.Г, Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: метод. рекомендации. – М., 1980. – 55 с.

165

В декабре 2013 года молодая женщина, ранее посещавшая тренинги и консультации психолога, выбросилась из окна в подмосковном городе Электросталь. В отношении психолога возбуждено уголовное дело по статье 110 Уголовного кодекса РФ «Доведение до самоубийства». Специалисты Ассоциации адвокатов России за права человека отмечают, что это прецедент в России, так как практика привлечения психологов к уголовной ответственности за непрофессионализм до этого отсутствовала.

166

С точки зрения экзистенциалистов страх является наивысшим достижением человека, так как только в нем открывается его истинное существование. Во время этого чувства все незначительное отступает на задний план, а остается само существование. Когда человек поднимается над бездумным проживанием, он понимает, что большинство его ценностей, ориентиров и жизненных отношений ошибочны. Прежде он был ими несом, но теперь словно отторжен от них, теперь он целиком опирается на самого себя, и лишь в этом проявляется истинная свобода. Посмотреть в глаза смерти – это, с точки зрения Хайдеггера, единственное средство вырваться из сферы обыденности и обратиться к самому себе.

Возможно, это действительно так. Просто в этом состоянии страха, каким бы продвинутым он ни был, находиться очень не просто…

167

Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. – СПб.: Питер, 1995. – 172 с. Великолепная книга по психоиммунологии, уже на протяжении многих лет является одной из наиболее читаемых среди больных онкологическими и другими тяжелыми заболеваниями, их родственников, а также онкологов и психотерапевтов.

168

В основе современной биологической картины мира лежит представление о том, что мир живого – это грандиозная система высокоорганизованных систем. Отмечено, что любая система (и в неорганической, и в органической природе) состоит из совокупности элементов (компонентов) и связей между ними (структуры), которые объединяют данную совокупность элементов в единое целое. Системы органического мира организованы иерархически и представлены большим количеством уровней структурно-функциональной организации. На каждом уровне складываются свои специфические механизмы саморегуляции, основанные, как правило, на принципе обратной связи.

Гайдес М.А. Общая теория систем. (Системы и системный анализ). – 2-е изд., испр. – М.: ГЛОБУС-ПРЕСС, 2005.

Еще раз подчеркнем, что состояние «узости» является характеристикой кризисного состояния и крайне затрудняет работу со смыслами и обращению к собственной картине мира в состоянии острого кризиса.

Напомним, что в психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика рассматривается связь *социальных религиозных институтов* с доминирующим механизмом психологической защиты *подавление*, который используется для совладания с актуальной эмоцией *страха* с целью достижения адаптивной функции *самосохранения*.

Так, например, Будда указывал, что принимать его учение необходимо только посредством собственного опыта: *«Не принимайте мое учение просто из веры или из уважения ко мне. Подобно тому, как купец на базаре при покупке золота проверяет его: нагревает, плавит, режет – чтобы убедиться в его подлинности, так же проверяйте и мое учение и, только убедившись в его истинности, принимайте его!»*

Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 2001; Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. Методические материалы к учебному курсу «Теория и практика гештальт-терапии» // Методические материалы Московского гештальт-института. – М., 2006. – Вып. 1: Кризисы и травмы; Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб.: Речь, 2002; Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1991; Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006; Дейтс Б. Наутро после потери. – URL: http://www.psyinstra/library.php?part = artide&id = 1651

173

Линдеманн Э. (1900–1974) – немецко-американский психиатр. С 1927 г. жил и работал в США. Представитель так называемой социальной психиатрии. Основные исследования Э. Линдеманна касаются проблем психологии и психопатологии восприятия, психофармакологии, межличностной коммуникации, а также практики и теории психотерапии и психоанализа. Наиболее известная для отечественных специалистов работа: Lindemann Erich Symtomatology and Management of Acute Grief // American Journal of Psychiatry. – 1944. – Vol. 101 (2).

Характеристики описаны в книге: Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М., 2001.

175

Ритуал – традиционный порядок проведения какой-либо церемонии как торжественного мероприятия, обряд по установленным правилам.

Несомненно, мы имеем в виду нашу культуру. В традициях Индии, например, прах после кремации развеивается над Гангом и не существует какого-то конкретного места дальнейшего общения с ушедшим.

Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М., 2001; Ворден Дж. В. Консультирование и терапия горя. – Springer Publishing Company, 2001; Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001; Соловьева С.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М., 2005.

178

Под неприкосновенностью личности понимается принцип, согласно которому человек не может быть произвольно лишен свободы. Статья 9 Всеобщей декларации прав человека предусматривает, что «никто не может быть подвергнут произвольному аресту, задержанию или изгнанию».

Сердюк Л.В. Криминологическое и уголовно-правовое исследование насилия: дис… д-ра юрид. наук. – Саратов: Саратовская государственная академия права, 2003.

180

Шариат (правильный путь, образ действия) – совокупность правовых, канонически-традиционных, морально-этических и религиозных норм ислама, охватывающая значительную часть жизни мусульманина и провозглашаемая в исламе как «вечное и неизменное».

В последнее время появляются исследования нарушений адаптации женщин в условиях традиционной арабской семьи, которые приобретают особую актуальность в связи с задачами оказания психологической помощи для профилактики психологических последствий насилия (например: Муршед А.М. Клинико-психологические аспекты переживания насилия женщиной в традиционной арабской семье: автореф. дис… канд. мед. наук. – СПб., 2009).

182

Домострой – литературное произведение середины XVI в., содержащее свод правил поведения горожанина, которыми он должен руководствоваться в отношении к светским властям и церкви, семье и слугам. В частности, жена, по Домострою, участвует в организации хозяйства и в воспитании детей, но ее, как и слуг, следует в случае провинности наказывать. Ее положение – это полное повиновение супругу, в котором ей не разрешалось никуда выйти из дома без позволения мужа, знакомиться с кем бы то ни было по сердцу и нраву, ни посылать или принимать подарки от знакомых без ведома мужа. Она не смела даже сама съесть что-либо или выпить без позволения мужа и т. д.

183

Гендерные нормы – определенные правила поведения и предписания, формирующие представления о том, кто есть «настоящий мужчина» и какой должна быть «настоящая женщина», играющие важную роль в поддержании гендерной системы и конструировании гендерного сознания. Гендерные нормы поддерживаются с помощью различных социальных и культурных механизмов, например, стереотипы в СМИ. За нарушение гендерных норм общество наказывает людей: например, ярлыки «мужеподобная женщина» или «мужик, а ведет себя, как баба», весьма болезненно переживаются людьми и могут вызывать не только стрессы, но и различные виды психических расстройств.

184

В западном сообществе все чаще идет ориентация на равенство полов; это проявляется, например, в обязанности служить в армии, социальных правах и т. д.

185

В западном обществе особенно феминистически настроенные женщины нередко понимают простую помощь (поднести тяжелый чемодан, помочь в решении какого-то вопроса) как намек на свою слабость, ущемление равного положения с мужчинами.

Chua A. The battle hymn of the tiger mother. – Penguin Books Ltd., 2011. – 256 p. (перевод на русский язык есть в Интернете).

187

Этнопсихология – междисциплинарная отрасль знания, изучающая этнические особенности психики людей, национальный характер, закономерности формирования и функции национального самосознания, этнических стереотипов и т. д.

Оговоримся, однако, что в каждом сообществе и на разных исторических этапах идеи о справедливости были совершенно разными. Так, например, режим апартеида, просуществовавший в ЮАР с 1948 по 1994 г. и представлявший собой официальную политику расовой сегрегации, также имел представление о наилучших условиях существования страны, закрепленных законодательно.

Арабские Эмираты известны своими строгими нравами и суровыми законами. Здесь очень легко оказаться оштрафованным или даже подвергнутым тюремному заключению за кажущиеся «безобидными» правонарушения. Туристы не исключение и за малейший проступок будут отвечать так же, как и местные жители. Так, например, законом запрещается ругаться, показывать грубые жесты, целоваться или обниматься на публике, выказывать другим способом свои любовные отношения; приставать к женщинам, заговаривать с местными дамами, разглядывать девушек; женщинам – носить прозрачную одежду, платья или юбки, открывающие ногу выше колена, одежду с открытым животом, плечами или спиной; нельзя снимать местных жителей без их разрешения; переходить улицу в неположенном месте и т. д. Эти и другие нарушения наказываются штрафом или тюремным заключением.

189

Колотуша В.В. Силовое принуждение в социальном процессе (социально-философская концепция): автореф. дис… д-ра филос. наук. – М.: Пограничная академия ФСБ России, 2010.

190

Социальная группа – объединение людей, имеющих общий значимый социальный признак, основанный на их участии в некоторой деятельности, связанной системой отношений, которые регулируются формальными или неформальными социальными институтами.

В большие социальные группы входят совокупности людей, существующие в масштабе всего общества в целом: это социальные слои, профессиональные группы, этнические сообщества (нации, народности), возрастные группы (молодежь, пенсионеры) и т. д. *К средним группам относятся* производственные объединения работников предприятий, территориальные общности (жители одной деревни, города, района и пр.). *К многообразным малым группам относятся* такие группы, как семья, дружеские компании, соседские общности.

191

Пенитенциарная (уголовно-исполнительная) система (от лат. раскаяние) – государственный институт, ведающий исполнением уголовных наказаний, наложенных на граждан в соответствии с законом.

Социальное насилие – применение или угроза применения силы (в прямой или косвенной форме) с целью принуждения людей к определенному поведению – господство одной воли над другой, чаще всего связанное с угрозой человеческой жизни (Новейший философский словарь).

193

Агрессивность (от лат. aggression – нападать) – стабильная, устойчивая характеристика, свойство, отражающее осознаваемую или неосознаваемую предрасположенность личности к достаточно последовательному агрессивному поведению, целью которого является причинение объекту физического или психологического вреда.

Наиболее глубокое рассмотрение теорий агрессивности можно найти в книге: Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 479 с.

195

В уголовном праве под *физическим насилием* понимается умышленное неправомерное причинение вредного физического последствия другому человеку против или помимо его воли, путем энергетического (механического, физического, химического, биологического) воздействия на органы, ткани или физиологические функции организма потерпевшего.

Шарапов Р.Д. Уголовно-правовая характеристика физического насилия: дис… канд. юрид. наук. – СПб., 1999. – С. 8.

196

Психическое насилие в уголовном праве представляет собой противоправное умышленное информационное или внеинформационное воздействие, нарушающее конституционное право на неприкосновенность личности и направленное на психику другого человека против или помимо его воли и сознания, причинившее ему вред либо создавшее реальную опасность причинения такого вреда.

Иванцова Н.В. Отражение и оценка общественно опасного насилия в уголовном праве: вопросы теории и практики: дис… д-ра юрид. наук. – Казань, 2005.

Определение Центра содействия семье Иркутск – Россия. URL: http://www.harmony.baikal.ru/center/help/free/resource.htm

Подробно позиция наблюдателя была раскрыта в главе, посвященной кризисам.

«*Агрессия*» и *«агрессивность»,* нередко использующиеся как взаимозаменяемые, однако это не вполне корректно. Так, Л.М. Семенюк определяет агрессию (от лат. *aggressio* – нападение) как «специфическую форму поведения; процесс, имеющий специфическую функцию и организацию»; а агрессивность как «психическое свойство личности; некоторую структуру, являющуюся компонентом более сложной структуры психических свойств человека» (Семенюк ЛМ. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во Ин-та практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 96 с.).

Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 479 с.; Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии. – URL: http://psychlib.ru/mgppu/periodica/pp102001/PP011060.HTM; Сытых Е.Л. Агрессия и насилие: Грани сопряжения понятий // Академия Тринитаризма. – М., 2003. – № 77-6567, публ. 10706. – URL: http://www.trinitas.ru/rus/doc/0215/004a/02154006.htm; Шипунова Т.В. Агрессия и насилие как элементы социокультурной реальности // Социс. – 2002. – № 5. – С. 95–98.

201

Шагако Д.С. Агрессия и насилие в контексте социальных взаимодействий // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 1: Религиоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2010. – № 1. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-i-nasilie-v-kontekste-sotsialnyh-vzaimodeystviy

Шакина В.А. Женщина как жертва семейного насилия в супружеских отношениях: проблема, причины, предупреждение. – Иркутск, 2002.

203

Лысова А.В. Психология семьи: учеб. пособие. – Владивосток: Изд-во Дальневост. гос. ун-та, 2003.

204

Оперантное обусловливание – форма научения, в которой подкрепляется то спонтанное поведение, которое признается желательным.

205

Классический условный рефлекс имеет место, когда изначально нейтральный стимул (условный стимул) в сочетании со стимулом, вызывающим реакцию (безусловный стимул), в конце концов сам становится стимулом, вызывающим реакцию.

По: Лысова А.В. Указ. работа.

Эту идею мы хотим подчеркнуть, потому что она является исключительно важной для оказания психологической помощи пострадавшим от насилия.

Алауханов Е. Криминология: учебник. – Алматы, 2008. – 429 с.

209

По: Кирюшина Л.Ю. Криминалистическая типология женщин-преступниц как основание разработки криминалистической методики расследования преступлений // Вестник Томского государственного университета. Правоведение. – 2007. – № 298.

Шиханцов Г.Г. Юридическая психология: учебник. – М., 1998.

Шейнов В.П. Мужчина + Женщина: познать и покорить. – Минск: Харвест, 1995.

212

По: Кирюшина Л.Ю. Криминалистическая типология женщин-преступниц как основание разработки криминалистической методики расследования преступлений // Вестник Томского государственного университета. Правоведение. – 2007. – № 298.

Юридическая психология / А.М. Бандурка, С.П. Бочарова, Е.В. Землянская. – Харьков: Изд-во Национального университета внутренних дел, 2002.

214

Виктимология *(victima* – жертва и *logos* – учение) – междисциплинарная область, исследующая виктимизацию, т. е. процесс становления жертвой преступления. Это общая теория, учение о жертве, имеющее предметом исследования жертву любого происхождения как криминального, так и не связанного с преступлениями.

Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.

Шакина В.А. Женщина как жертва семейного насилия в супружеских отношениях: проблема, причины, предупреждение. – Иркутск, 2002.

Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2001.

218

Социология: курс лекций: в 2 ч. Ч. 2 / С.В. Лапина. – 4-е изд., доп. – Минск: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2007. – 195 с.

Киммель М. Гендерное общество: пер. с англ. – М.: РОССПЭН, 2006. (Гендерная коллекция – зарубежная классика).

Козер Л. Функции социального конфликта. – М.: Идея-Пресс, 2000.

221

Защита детей от жестокого обращения. ACET (Альянс социально этических технологий): сб. мат-лов. – URL: http://www.acetrussia.ru/files/child_protect_2011.pdf; Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости. – СПб.: Академический проект, 2000. – 220 с.; Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: кн. для школьных психологов, родителей и учителей – 2-е изд. – М.: Академия, 1997. – 96 с.; Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.; Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 479 с.

Брайцева Е.А. Женское супружеское насилие: автореф… канд. социол. наук. – Нижний Новгород, 2009.

223

Практические методы оказания помощи жертвам насилия. Программа правовых инициатив для стран Центральной и Восточной Европы Американской ассоциации юристов.

Впервые данная теория появилась в книге «Избиваемая женщина» американской исследовательницы и видного специалиста по проблеме семейного насилия Линор Уокер (Walker L.E. The battered woman. – New York: Harper & Row, 1979).

225

URL: http://www.harmony.baikal.ru/center/help/free/resource.htm

URL: http://www.harmony.baikal.ru/center/help/free/resource.htm

227

Стокгольмский синдром – термин популярной психологии, описывающий защитно-подсознательную травматическую связь, взаимную или одностороннюю симпатию, возникающую между жертвой и агрессором в процессе захвата, похищения и/или применения (или угрозы применения) насилия. Под воздействием сильного шока заложники начинают сочувствовать своим захватчикам, оправдывать их действия и в конечном счете отождествлять себя с ними, перенимая их идеи и считая свою жертву *необходимой* для достижения «общей» цели. Бытовой стокгольмский синдром, возникающий в доминантных семейно-бытовых отношениях, является второй наиболее известной разновидностью стокгольмского синдрома.

URL: http://harmony.baikal.ru/center/influ.htm

Здесь уместно вспомнить описание роли жертвы из главы про манипуляции. Мазохистичность может пониматься не только как достижение удовольствия путем доставления себе страданий; но и как трудность с пониманием своих желаний, или с их выражением, или с отстаиванием своих потребностей и самозащите.

Подробно мифы описаны на сайте Сотрудничество местных сообществ по проблеме насилия в семье: URL: http:// dv.projectharmony.ru/chto/mifi.html

231

Насилие в семье: координация межведомственных усилий в сфере профилактики, кризисной интервенции и реабилитации пострадавших / под ред. В.В. Печенкина, О.В. Шляпниковой, Ю.А. Пановой. – Саратов: Саратовский юридический институт МВД России, 2011. – 226 с.

232

Mobbing – от англ. Mob – толпа; притеснять и преследовать кого-либо, кому-то грубить, нападать или придираться.

Дэвэнпорт Н. Эмоциональное насилие на работе: молчаливое увлечение? – URL: http://emedmtor.ra/mdex.php?option=com_content&view=arti-de&id=330:znakomtes-prosto-mobbing&catid=n&Itemid=172&showall=1&limitstart=

Руланн Э. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2013.

235

Bullying – травля, запугивание, третирование; от анг. bully – хулиган, драчун, задира, грубиян.

Ожиева Е.Н. Буллинг как разновидность школьного насилия. Школьный буллинг // Психология и социология. – 2008. – № 5. Психологовоспитательные проблемы развития личности в современных условиях. – URL: http:// www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm

Ожиева Е.Н. Буллинг как разновидность школьного насилия. Школьный буллинг // Психология и социология. – 2008. – № 5. Психологовоспитательные проблемы развития личности в современных условиях. – URL: http:// www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm

Типпинг Колин. Радикальное прощение. Освободи свое пространство для чуда. – Киев: София, 2009.

239

Тема псевдопрощения очень хорошо описана в христианских источниках, например на сайте: Православие и Мир: http://www.pravmir.ru/v-moix-rukax-proshhenie/

Например: Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.; Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 479 с.; Голубева Н.П. Психологическая реабилитация личности подростков – жертв насилия: автореф. дис… канд. пед. наук. – М., 2000; Дерябина В.В. Психологическая помощь детям, пережившим насилие в семье: автореф. дис… канд. пед. наук. – М., 2010; Хассен С. Освобождение от психологического насилия. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

Роден М., Абарбанэл Г Как это бывает. Сексуальные преступления и изнасилование. – 4-е изд. – М., 2011.

Методическое пособие для социальных работников кризисных центров. – Бишкек, 2009; Особенности работы с детьми, пострадавшими от сексуального насилия. Санкт-Петербургская общественная организация Служба социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Александра». – М., 2010.

Исходя из особенностей этого типа (лежащий в основе мощный подавленный страх, мы обсуждали это в теме манипуляции), обращение на работу с собой происходит крайне редко. Чаще насильник обращается с «запросом на работу с третьим лицом» и его пожелания звучат так: «у меня все хорошо, но помогите моему близкому человеку, у него проблемы», отрицая необходимость помощи самому себе.

Посттравматическое стрессовое расстройство – тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций, как, например, сексуальная агрессия, тяжелая физическая травма либо угроза смерти.

245

Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации: учеб. пособие / под ред. Н.М. Платоновой, Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.

Дебрифинг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. Это кризисное вмешательство, предназначенное для того, чтобы ослабить и предупредить вызванную психической травмой стрессовую реакцию у нормальных людей, которые находятся в чрезвычайной стрессовой ситуации. Психологический дебрифинг после чрезмерного стресса (обзор литературы) // Обзор современной психиатрии. – 2003. – Вып. 18. – URL: http:// www.psyobsor.org/1998/18/8-1.php

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.

Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. учеб. пособие / под ред. Н.М. Платоновой, Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.

В случае ситуативного насилия конфликт может выражаться в желании забыть произошедшее и невозможности сделать это.

Ассаджиоли Р. Психосинтез. – М.: Рэлф-бук, 1997. – 320 с.

251

Субличности – это психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни и имеет свои собственные движущие мотивы, зачастую отличные от стиля жизни и мотивов других субличностей (Р. Ассаджиоли, там же).

Как мы знаем, этот феномен получил название «контрперенос» как эмоциональное отношение аналитика (психолога) к пациенту (клиенту), испытываемые им в процессе анализа чувства к нему, его реакции на психическое состояние и поведение клиента.

Здесь уместно вспомнить известную притчу о том, что истина находится в Душе. Человек же ищет ее где угодно, не думая, что она находится в нем самом.

Франкл В. Психолог в концлагере. Сказать жизни «да». – М.: Смысл, 2004.

255

Право – это совокупность установленных или санкционированных государством общеобязательных правил поведения (норм), соблюдение которых обеспечивается мерами государственного воздействия.

Эта мысль имеет смысл, если посмотреть на любое событие жизни отдельного человека или сообщества с точки зрения теории систем. Частично мы говорили об этом в теме про кризисы.

257

Экстернальность – интернальность – предрасположение индивида к определенной форме локуса контроля. Если ответственность за события, происходящие в его жизни, человек в большей мере принимает на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то это говорит о наличии у него внутреннего (интервального) контроля. Если же доминирует склонность приписывать причины происходящего внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю), то это свидетельствует о наличии у него внешнего (экстернального) контроля. Психологический лексикон: энциклопедический словарь: в 6 т. / ред. – сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Пер СЭ, 2006. – 176 с.

Принцип причинности, предложенный Гермесом Трисмегистом, гласит: «Всякая причина имеет следствие, всякое следствие имеет причину». Он не оставляет места для случайностей в жизни Вселенной и человека. Своими поступками мы преображаем мир, и любое событие в мире и нашей жизни происходит не просто так. А то, что кажется случайным, – всего лишь часть не познанных нами закономерностей.

Психология общения: энциклопедический словарь / под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011.

Как обсуждалось выше, иногда эти чувства не связаны с присутствием внешнего насильника, но с актуальностью части внутреннего насильника, когда человек сам себя в чем-то обвиняет и сам перед собой оправдывается и все более входит в роль жертвы.

Очень точно это положение отражено в известной притче, представленной в приложении.

262

Прощение – отпущение вины, освобождение от кары, обязанности, примирение сердцем (В. Даль).

Прощение – отказ от возмездия за обиду и нанесенный ущерб (Философская энциклопедия).

Помилование, отмена наказания за какую-нибудь вину, за какой-нибудь проступок (Толковый словарь Д.Н. Ушакова).

Христианское прощение – проявление любви, акт принятия человека или группы людей, которые согрешили, в любви Божьей, ради того, что Бог любит нас. Простить не значит забыть грех, но значит принять человека в любви Божьей (Википедия).

Шнейдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Академический проект: Деловая книга, 2007. – 736 с.

Гасил Э.А. Психология прощения // Вопросы психологии. – 1999. – № 4.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984 (по Л.Б. Шнейдер).

Гассил Э.А. (там же); Бурбо Л. Твое тело говорит: люби себя! – София, 2006. – 333 с.

267

Типпинг Колин. Радикальное прощение. Освободи свое пространство для чуда. – Киев: София, 2009.

268

Сознание жертвы определяется как убеждение, будто кто-то другой поступил по отношению к тебе плохо и поэтому несет непосредственную ответственность за то, что в твоей жизни не хватает покоя и счастья.

В рамках психологической работы это нередко происходит с помощью техники экспериментального диалога («горячий стул»).

Идея о том, что внешний мир есть проекция внутреннего, отражена в законе «что вверху, то и внизу». Человек, живущий в гармонии с собой, живет в гармонии со своим окружением. И наоборот, присутствие проблем во взаимоотношениях с людьми свидетельствует о наличии трудностей во внутреннем мире человека.

Здесь уместно вспомнить очень точное выражение: «Если бы мы с другими людьми делали то, что делаем с самими собой, многие за это сидели бы в тюрьме».

Иррациональные установки – жесткие эмоционально-когнитивные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа, носят, как говорил А. Эллис, абсолютистский характер. Поэтому обычно иррациональные установки не соответствуют реальности. Отсутствие реализации иррациональных установок приводит к длительным, неадекватным ситуации эмоциям.

Смолова Л.В. Методы работы с воображением: основы психосинтеза: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – 87 с.

Гусакова М.П. Психологическое консультирование. Теория и практика. – М.: Эксмо, 2010. – 286 с.

275

«Во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь». Ветхий Завет, Книга Екклесиаста.

276

Перед тем как углубиться в теоретические вопросы, возможно будет полезным задуматься о некоторых очень важных темах, касающихся лично каждого консультанта. В качестве подготовки к дальнейшему материалу письменно предлагается ответить на вопросы, представленные в приложении.

277

Роберто Ассаджиоли (1888–1974). Основатель психосинтеза – теоретико-методологической концепции психотерапии и саморазвития человека.

Ассаджиоли Р. Психосинтез. – М.: Рэлф-бук, 1997. – 320 с.

Гроф С. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. – М.: Класс, 2000.

280

Пиковые переживания – введенное А. Маслоу обобщающее понятие для переживаний, связанных с внезапными ощущениями интенсивного счастья, полноты существования, которые нередко сопровождаются также сознанием некоторой «абсолютной истины» или единства всех вещей.

Цикличность на Пути описана и в христианской традиции. В книге Притчей Соломоновых (гл.: 24, стих 16) сказано: «Ибо семь раз упадет праведник и встанет; а нечестивые впадут в погибель».

Христианской традиции вторит и известная суфийская притча, в которой один ученик спросил своего наставника-суфия: «Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?» Тот ответил: «Вставай!» – «А если бы я упал еще один раз?» – «Снова вставай!» – «И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?» – «Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы».

282

Интересно, что в старину на Руси «путем» называли не только дорогу, но еще и разные должности при дворе князя. Бояре старались заполучить у князя путь – должность. А кому это не удавалось, о тех с пренебрежением отзывались: непутевый человек.

Одна из самостоятельных работ, которую пишут студенты в рамках учебного процесса по курсу «Психологическое консультирование», представляет собой самоанализ, в котором предлагается проанализировать свои сильные стороны как субъекта взаимодействия (характеристики личности, которые помогают устанавливать контакт и полноценно общаться с окружающими) и стороны, которые нуждаются в доработке (личностные особенности, которые затрудняют коммуникацию). Опыт показал, что это очень хороший способ для выявления собственных ресурсов, а также выделения предмета для внутренней психологической работы и совершенствования своей личности. Несомненно, работа эта возможна лишь в случае желания и устремления.

Духовное развитие – развитие Души как проявление Духа в мире и человеке. Однако в классической психологии это понятие, к сожалению, не раскрыто. Тонкая ирония состоит в том, что психология как наука о душе («psyche» – душа и «logos» – учение, знание, наука) исследованием самой Души не занимается. Конечно, есть и исключения: трансперсональная психология, интегративная психология, христианская психология и др.

Необходимо подчеркнуть разницу духовного развития и личностного роста, причем как в ракурсе клиента, так и консультанта. Психолог помогает клиенту развить свою личность, рассматривая ее через призму своих социальных ролей, значимых потребностей, своего Эго. Помогая клиенту сформировать свое мировоззрение, работа происходит на более глубоком уровне. Те же самые процессы характерны для самого психолога-консультанта, когда он работает с самим собой.

285

Картина мира – сложноструктурированная целостность, включающая три главных компонента – *мировоззрение* (набор исходных принципов или представлений, фундаментальных допущений о мире или тех его частях, которые касаются ситуации), *мировосприятие* (совокупность наглядных образов культуры, человека, его места в мире, взаимоотношений с миром и другими людьми и т. п.) и *мироощущение* (особый склад мышления, систему своих категорий или особое соотношение понятий).

286

В известной притче «Чашка чая» говорится о том, что японский учитель Дзен принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое Дзен. Во время чаепития Учитель, наливая чай в чашку, долил ее до краев, однако не остановился. Чай вытекал из переполненной чашки. В ответ на удивленный взгляд профессора Учитель сказал: «Так же, как эта чашка, вы полны ваших собственных мнений и размышлений. Как я смогу показать вам Дзен, если вы сначала не опустошили свою чашку?»

287

Как мы знаем, призыв обращения к ценности настоящего момента прослеживается в восточной философии. Прошлого уже нет; будущего еще нет; есть только настоящее. Ценность следования своей природе хорошо описана в известной дзен-буддийской формуле: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю». В психологии это называется конгруэнтностью. Неконгруэнтность возникает, когда есть различия между сознаванием, опытом и сообщением об опыте.

288

Высказывание из романа Коры Антаровой «Две жизни» (ч. 1).

Тезис про безоценочность и непредубежденность очень близок психологам. Во многих направлениях психологии призывается не оценивать и не интерпретировать клиента, но принимать его таким, каков он есть. Об этом твердят с первых курсов обучения.

Однако одного этого мало. Научиться безоценочности или непредубежденности «только на работе», даже при прилежном усилии входящего в профессию консультанта невозможно. Для того чтобы действительно стать истинно принимающим, надо сделать это не только профессиональным качеством, но неизменным свойством личности психолога, т. е. научиться делать это в ежедневной жизни: не оценивать ни близких, ни правительство, ни людей вокруг, ни себя самого (это очень важно, потому что безоценочность к себе и принятие себя – есть форма безоценочного отношения к миру и его принятие). А вот это, к сожалению, уже выходит за рамки обучения и как-то забывается.

Чаще всего, искренне стараясь не оценивать клиента, консультант «скатывается» на привычные модели отношения с миром, продолжая при этом оценивать коллег, начальство, родственников, друзей и себя самого. Это не может не сказаться на всей работе в целом, так как мы помним, что у консультанта главный инструмент работы – это он сам…

Вот и получается, что без этого как бы простого, но тем не менее так непросто формирующегося навыка мы не можем говорить о внутренней гармонии и целостности, столь важной для оказания профессиональной помощи…

290

Известная мудрость гласит: Учитель – не тот, кто учит, но тот, у кого учатся.

291

Помните, как Воланд, персонаж романа М.А. Булгакова, обращаясь к Левию Матвею, говорил: «Что бы делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени? Ведь тени получаются от предметов и людей…» Действительно, что есть добро в отсутствие зла?.. – Философский вопрос…

О глубинных отношениях клиента и консультанта речь идет в книге: Джо Витале, Ихалиакала Хью Лин. Жизнь без ограничений. Путешествие, которое может изменить жизнь. – М.: Эксмо, 2008.

293

Главный критерий пребывания в любых сообществах – ощущение свободы. Тактика деструктивных культов и способы, с помощью которых группа обманывает своих членов и держит их в зависимости, описаны к книге: Хассен С. Освобождение от психологического насилия. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

294

Слияние (конфлюэнция) – механизм психологической защиты, описанный в гештальт-терапии, выражающийся в слиянии человека с окружающим миром, когда он перестает разграничивать «я» и «не-я». В такой ситуации невозможно определить, где собственные чувства и желания, а где чувства и желания другого; где я, а где ты.

Подробно мы обсуждали это в главе 3, когда говорили об интроекте.

296

Интроекция – безоценочное принятие чужих чувств, установок, мыслей.

Здесь сразу приходит на ум миссионерство (от лат. посылка, поручение) – одна из форм деятельности религиозных организаций, имеющая целью обращение неверующих или представителей иных религий. Из истории известно, что насильственное обращение в веру всегда было болезненным процессом, часто вызывало протест и активное сопротивление. Великолепно эта тема раскрыта в рассказе Н.С. Лескова «На краю света».

В экспериментах, проведенных в Институте мозга человека РАН (Санкт-Петербург), было обнаружено, что лживые измышления требуют больше энергетических затрат, чем правдивое отношение к жизни. Хоть это и малозаметные потери энергетики, тем не менее они существуют, и чем больше приходится врать, тем больше затраты. Разбалансирование системы не может не сказаться на физическом уровне и проявляется в виде болезней. (URL: http://mental-analytics.ru/osnovy-mentalnosti/lozh-i-soznanie#ixzz2bAzaClWG)

299

У христиан – это Библия и 10 заповедей; у мусульман – Коран и пять столпов ислама и нравственные нормы, предписываемые исламом; в индуизме – Веды и нравственные принципы Яма и Нияма (ступени на пути развития человека); в буддизме – Трипитака и Благородный восьмеричный Путь; у иудеев – Танах (Письменная Тора) и Талмуд (Устная Тора) и нравственные законы. Чтобы глубже ознакомиться с воззрениями различных религий, самостоятельно прочитайте книгу: Грановская Р.М. Психология веры. – СПб.: Речь, 2004. – 576 с.

300

В русском языке слово «воля» имеет несколько значений: 1) как преодоление, когда нужны внутренние усилия, чтобы сделать что-то (переживание не «я хочу», а «надо», «я должен»); 2) как утверждение желания чего-то (наоборот, переживание «я хочу», а не «надо», «я должен»); 3) воля как свобода (свобода воли) – возможность человека делать выбор вне зависимости от определенных обстоятельств.

301

Метод предложен Ф. Фаррелли (F. Farrelli) и Д. Брандсма (D. Brandsma).

302

Высказывание Фрэнсиса Бэкона: «Knowledge itself is power» («Знание само по себе – сила»).

Именно такая схема используется в процессе обучения в Институте психотерапии и консультирования «Гармония».

Напомним, что некоторые психологи и психотерапевты имели психические и физические особенности, однако это не мешало им быть истинными профессионалами. Так, например, Милтон Эриксон от рождения был лишен правильного цветоощущения, не различал звуки по высоте и был не способен воспроизвести музыкальную мелодию. В детстве страдал от нарушения процесса чтения и дислексии, а в семнадцатилетнем возрасте Эриксон перенес полиомиелит и смог вести полноценную жизнь благодаря разработанной им самим программе реабилитации. Однако в пятьдесят лет метод перестал давать результаты и в последние годы жизни Эриксон был прикован к инвалидному креслу, его мучили постоянные сильные боли и он был частично парализован.